SOLIS JUICE FOUNTAIN PRO

TYPE 843
De professionele sapcentrifuge voor thuis

Gebruiksaanwijzing en recepten

Proficiat ! U kocht zonet een fantastische sapcentrifuge die al uw fruit en groenten omtovert in heerlijke sapjes, soepen en cocktails.

Lees deze gebruiksaanwijzing evenals de veiligheidsvoorschriften aandachtig vooraleer u de sapcentrifuge in gebruik neemt.

Bewaar deze gebruiksaanwijzing zorgvuldig.

Personen die deze gebruiksaanwijzing niet gelezen hebben, mogen deze sapcentrifuge niet gebruiken.

INHOUDSOPGAVE

INLEIDING	Pagina 3
BESCHRIJVING VAN DE JUICE FOUNTAIN PRO	Pagina 3
BELANGRIJKE VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN	Pagina 4
DE JUICE FOUNTAIN PRO IN ELKAAR ZETTEN	Pagina 5
DE JUICE FOUNTAIN PRO GEBRUIKEN	Pagina 7
DE JUICE FOUNTAIN PRO UIT ELKAAR NEMEN	Pagina 9
ONDERHOUD EN REINIGING	Pagina 11
GARANTIEBEPALINGEN	Pagina 11
HULP BIJ STORINGEN	Pagina 12
ALGEMENE INFORMATIE ROND SAPPEN	Pagina 13
WERKWIJZE	Pagina 13
VERWERKING PULP	Pagina 14
FRUIT -EN GROENTENTABEL	Pagina 14
RECEPTEN	
TRADITIONALS	Pagina 15
VITAMINELEVERANCIERS	Pagina 17
VLOEIBARE MAALTIJDEN	Pagina 18
KOELE, VERFRISSENDE DRANKEN	Pagina 18
ENERGIEDRANKEN	Pagina 20
SOEP	Pagina 21
SAUS	Pagina 21
VERDELER SOLIS BELGIE	Pagina 22

INLEIDING

Bij de constructie en montage van onze producten staat de veiligheid van onze klanten steeds voorop.

Alle producten zijn in overeenstemming met de CE-normen.

BESCHRIJVING VAN DE JUICE FOUNTAIN PRO

1. Stamper: hiermee duwt u vruchten en groenten met een maximale diameter van 75 mm in de gepatenteerde extra grote vulschacht
2. De gepatenteerde extra grote vulschacht. Hierin kunt u hele vruchten zoals appels, wortelen, tomaten en geschilde sinaasappelen doen. Hierdoor gaat het ontsappen van vruchten en/of groenten gemakkelijk en snel.
3. Deksel van de sapcentrifuge
4. Inox-zeef
5. Sapkan met deksel
6. Grote pulpbak
7. Veiligheidsbeugel: de sapcentrifuge werkt alleen als het deksel goed op de sapcentrifuge wordt geplaatst en de veiligheidsbeugel in verticale positie staat
8. AAN / UIT schakelaar met 2 snelheden: <HIGH> (snel) en <LOW> (langzaam).
9. Motorsokkel met een 700 Watt hoogvermogen motor
10. De elektriciteitskabel wordt om de voet gewikkeld en d.m.v. klemmen op zijn plaats gehouden (onder de motorsokkel)
11. Reset knop
12. Rode “stop” knop

BELANGRIJKE VEILIGHEIDSVOORSCHRIFTEN

- NOOIT levensmiddelen met de handen in de vulkoker duwen. Gebruik hiervoor altijd de meegeleverde stamper.

- NOOIT met de handen de mesjes van de inox-zeef aanraken.

- NOOIT de sapcentrifuge onbewaakt achterlaten in de buurt van kinderen. Wees uiterst voorzichtig bij gebruik wanneer er kinderen in de buurt zijn. Laat nooit kinderen of mindervalide mensen met het apparaat werken.

- Controleer steeds of de sapcentrifuge correct in elkaar werd gezet. Voor uw eigen veiligheid zal het toestel niet werken indien dit niet gebeurd is.

- Het apparaat steeds op een vaste ondergrond plaatsen, zoals een keukentablet of tafel zodat het apparaat niet kan kantelen of schuiven.

- De motorsokkel, het elektriciteitssnoer en de stekker NOOIT in water of enig andere vloeistof onderdompelen. Enkel reinigen met een vochtige doek.

- Verwijder na gebruik steeds onmiddellijk de stekker uit het stopcontact. Doe dit ook als het apparaat niet in gebruik is, vooraleer u het reinigt en vooraleer u het verplaatst.

- NOOIT verlengsnoeren of contactdozen gebruiken. Plaats het toestel dicht bij een stopcontact en sluit het rechtstreeks aan.

- NOOIT het apparaat in werking onbewaakt laten. Bijzondere voorzichtigheid is geboden in de nabijheid van kinderen.

- Laat het elektriciteitssnoer NOOIT over de rand van de tafel of het aanrecht hangen.

- Het elektriciteitssnoer NOOIT in de nabijheid van warmtebronnen zoals fornuizen, verwarming of ovens leggen.

DE CITRUS PRESS PRO IN ELKAAR ZETTEN

Stap 1 :
Trek de persarm volledig open, weg van de motorbasis.

Stap 2 :
Plaats het sapreservoir op de schacht bovenop de motorbasis. Let op dat de gietmond precies in de gleuf aan de voorzijde van de motorbasis past.

Stap 3 :
Plaats de gekozen zeef bovenop het sapreservoir. Let op dat de pijlaanduiding van de zeef en het reservoir vlak boven elkaar liggen. Kies voor de grove zeef indien u meer pulp wenst in het sap of voor de fijne zeef indien u minder pulp wenst in het sap.

Stap 4 :
Plaats de perskegel op de schacht en druk lichtjes aan om de perskegel vast te klikken.

Stap 5 :

Stap 6 :

U zet de pulpbak onder de grote uitloop van het deksel. Houdt de pulpbak iets schuin, om deze goed onder het deksel te kunnen plaatsen (fig. 6).

TIP:

U vereenvoudigt het reinigingsproces door een plasticzakje (b.v. diepvrieszak) in de pulpbak te plaatsen. Zo kan u de pulp nadien zonder morsen verwijderen.

Stap 7 :

Zet de sapkan onder de sapuitloop. Plaats het deksel steeds op de sapkan tijdens het centrifugeren, zo voorkomt u spatten (fig. 7).

De sapkan (1 liter) is vaatwasserbestendig.

DE JUICE FOUNTAIN PRO GEBRUIKEN

Stap 1 :
Spoel de groenten of fruit af onder de kraan.

TIP:
De meeste vruchten en groenten, zoals appels, wortelen en augurken hoeven niet in stukken gesneden te worden en kunnen in hun geheel in de vulschacht gevoerd worden.

Stap 2 :
Controleer of de JUICE FOUNTAIN PRO correct in elkaar werd gezet.

Stap 3 :
Steek de stekker in het stopcontact (230 V). Zet de aan/uit schakelaar in de gewenste positie (high/low). Op bladzijde 15 treft u een schema aan met de juiste werkingsgraad per soort groente / fruit.

Stap 4 :
Zodra de motor loopt, neemt u de stamper uit de vulschacht en vult u deze met de gewenste groenten of vruchten. De vulschacht niet volledig vullen. Zet nu de stamper weer in de vulschacht en druk de levensmiddelen licht aan. Bij hardere appelsoorten e.d. kan het zijn dat u wat weerstand voelt, druk de appel kort met wat meer kracht aan totdat deze de rasp raakt. Vervolgens weer rustig verder duwen.

Stap 5 :
Het sap loopt in de kan en de pulp in de pulpbak.

BELANGRIJK:
De JUICE FOUNTAIN Pro steeds uitschakelen alvorens de pulpbak te ledigen.

TIP:
Voor een gemakkelijke reiniging plaatst u best een plastic zakje in de pulpbak.

BELANGRIJK:
Let op dat de pulpbak niet te vol raakt. Het apparaat kan in dat geval niet naar behoren werken of kan zelfs beschadigd raken.

OVERBELASTINGS-KNOP:

De SOLIS JUICE FOUNTAIN Pro is onderaan het toestel uitgerust met een overbelastingsknop tegen oververhitting en overbelasting.
Bij oververhitting schakelt het apparaat zich automatisch uit en dit voor uw eigen veiligheid!

Als het apparaat overbelast is, stekker uit het stopcontact halen en het apparaat laten afkoelen. Daarna drukt u op de overbelastingsknop op de onderkant van het apparaat. Hierna is het apparaat weer gebruiksklaar.

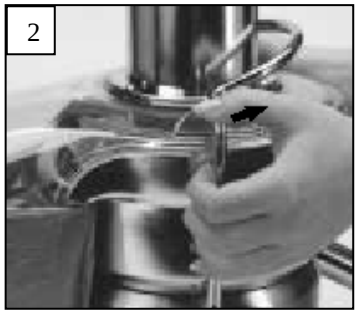
In deze gevallen, de stekker uit het stopcontact trekken en het apparaat laten afkoelen. Daarna de overbelastingsknop indrukken en uw JUICE FOUNTAIN Pro is weer gebruiksklaar.

DE JUICE FOUNTAIN PRO UIT ELKAAR NEMEN

Stap 1 :
Schakel de JUICE FOUNTAIN Pro uit en neem de stekker uit het stopcontact.

Stap 2 :
Haal de pulpbak onder het deksel vandaan. Houdt de pulpbak hiervoor iets schuin en neem deze dan weg (fig.1).

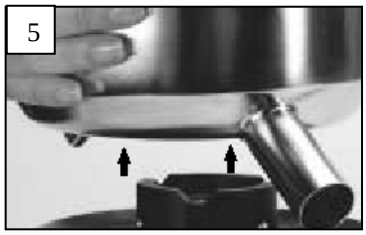
Stap 3 :
Neem de veiligheidsbeugel met beide handen vast en trek deze voorzichtig uit de uitsparingen op het deksel. Klap de beugel vervolgens naar beneden (fig.2).



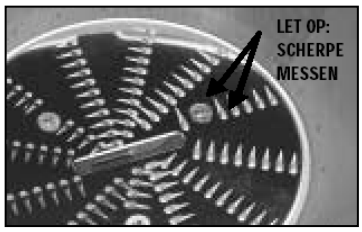
Stap 4 :
Til nu het deksel omhoog (fig. 3).

Stap 5 :
Draai de sapschaal met daarin de inox-zeef met uw rechterhand naar u toe en neem deze af (fig. 4). De inox-zeef ligt los in de sapschaal, let op dat deze er niet uit valt.

Stap 6 :
Draai de sapschaal vervolgens om in een bord of op het aanrecht om de inox-zeef uit de sapschaal te nemen (fig. 5).



BELANGRIJK!
De inox-zeef bestaat uit kleine scherpe messen van de rasp. De messen of het snijvlak dan ook NOOIT met de handen aanraken. STEEDS de rand van de inox-zeef vastnemen.



ONDERHOUD EN REINIGING

- De motorsokkel NOOIT in water of een andere vloeistof dompelen. Deze dient gereinigd te worden met een vochtige doek.
- Alle andere onderdelen kunnen in een heet sopje gereinigd worden.
- Alleen de sapkan is vaatwasserbestendig.
- De inox-zeef wordt het beste gereinigd met een nylon afwasborstel in een heet sopje. De inox-zeef mag NOOIT in een bleekmiddel gedompeld worden.

TIP
Sterk kleurende levensmiddelen (vb. bieten, rode kool, …) kunnen een kleur achterlaten. U kunt dit voorkomen door de zeef onmiddellijk na gebruik te reinigen.

TIP
U kan de inox-zeef gemakkelijk reinigen als u de zeef ongeveer 10 minuten in een heet sopje laat weken. Als de pulp op de inox-zeef opdroogt, kunnen de fijne openingen verstopt raken en zal de JUICE FOUNTAIN Pro niet meer zo efficiënt werken. Af en toe kan u ook best de inox zeef in de vaatwasmachine reinigen.

GARANTIEBEPALINGEN

De garantie bedraagt 1 jaar voor professioneel gebruik.

Het recht op garantie vervalt onherroepelijk en onmiddellijk bij oneigenlijk gebruik, eigen herstelling, schadegeval, onvoldoende onderhoud, …

De inox-zeef valt niet onder garantie, dit valt onder slijtage.

HULP BIJ STORINGEN

Nuttige wenken:

- Uw sapcentrifuge onmiddellijk binnenbrengen bij een erkend hersteller of uw verkooppunt of informeer u rechtstreeks bij :

  J. van RATINGEN NV
  Industriezone Kiewit
  Stadsheide 11
  B - 3500 HASSELT
  Tel : 011/22 21 71
  Fax : 011/22 97 90
  E-mail : info@vanratingen.com
- Als uw snoer of stekker beschadigd is.
- Als uw toestel niet naar behoren werkt.
- Als uw toestel beschadigd is.
- Als uw toestel defect is.

Probleemanalyse	**Mogelijke oplossing**
Het apparaat werkt niet als het is ingeschakeld.	Voor uw eigen veiligheid werkt het toestel alleen indien het correct gemonteerd is en de veiligheidsbeugel goed vastzit. Of controleer de overbelastingsknop (zie blz. 8).
Motor loopt niet bij het juicen. De pulp is te vochtig en u vangt te weinig sap op. Het sap perst zich tussen het deksel en de sapschaal naar buiten.	Als u te snel werkt en de levensmiddelen met veel kracht in de juicer duwt, dan verzamelt de natte pulp zich onder het deksel. Druk de levensmiddelen niet te krachtig met de stamper aan.
Resten pulp verzamelen zich in de inox-zeef.	Onderbreek het proces. Haal het deksel van het apparaat en haal voorzichtig zoveel mogelijk pulp van de zeef af en spoel deze zorgvuldig af. Zet het deksel weer op het apparaat. Gebruik eventueel een ander groente- of fruitsoort.

ALGEMENE INFORMATIE ROND SAPPEN

Gebruik steeds verse groenten en fruit. Zo bevat uw sap een maximum aan vitaminen en voedingsstoffen.

Koop uw groenten en fruit in het juiste seizoen (zie schema blz.).

Verse sappen kunt u het beste zo snel mogelijk na bereiding consumeren om vitamineverlies te beperken.

Bewaring

- De meeste groenten en ook het harde fruit kunnen op een koele plaats buiten de koelkast bewaard worden.
- De gevoelige en snel breekbare producten, zoals tomaten, bessenvruchten, bladgroenten, selderie, augurken en verse kruiden kunt u het beste in de koelkast bewaren (groentevak).

Voorbereiding fruit en groenten

- Fruit met harde of ongenietbare schil, zoals meloen, mango, … kan u beter eerst schillen.
- Maar bij een ananas hoeft u alleen het loof en de stronk boven en onder af te snijden. De schil dient NIET verwijderd te worden.
- Citrusvruchten (sinaasappelen, citroenen, limoenen, pompelmoezen, pomelo, …) kan u ook in de JUICE FOUNTAIN Pro verwerken. Het is echter aan te raden om de schil te verwijderen, anders wordt het sap zuur en bitter. Het witte gedeelte dient niet verwijderd te worden.
- Alle vruchten met een harde kern (bvb. nectarines, perziken, abrikozen, pruimen, kersen, …) dienen eerst ontpit te worden.
- Voor een optimaal en fris resultaat koelt u uw fruit en groenten best alvorens ze te centrifugeren.

WERKWIJZE

- Harde en zachte soorten fruit en groenten kunnen het beste afwisselend verwerkt worden voor een optimaal resultaat.
  Voorbeeld: *wortelen, bieten, tomaten*
  Best in volgorde hard-zacht-hard = dus wortelen, dan tomaten en dan de bieten
- Kruiden, jonge scheuten of klein bladerige bladplanten worden best in een groot slablad of spinazieblad gewikkeld of tussen vaste stukken fruit of groenten gestoken.
- De hoeveelheid sap is afhankelijk van aard, soort en kwaliteit. Tevens verkrijgt men de hoogst mogelijke sapwinning door de stamper met lichte druk aan te duwen.

VERWERKING PULP

De pulp (afvalresten) bevat zeer veel vitaminen en voedingsstoffen en het is dan ook zonde om deze weg te gooien.

De pulp kan echter een fantastische basis zijn voor een saus (vb spaghetti saus) of voor een soep (tomatensoep, spinaziesoep, …) of fruitcoulis of sorbet.

Behalve voor de consumptie is de pulp ook goed als compost in de tuin te gebruiken.

Enkele gegevens over groenten en fruit

Soort Fruit en groente	Beste seizoen voor inkoop	Centrifuge snelheid	Voedingsvezels	Vitaminen	KJ/Kcal. per 100 gr
Aardbeien	Lente,zomer	low		B1, B2, B6, C	99 KJ (23 Kcal.)
Abrikozen	Zomer	low	+	A, B1, B2, B6, C	283 KJ (68 Kcal.)
Ananas	Zomer	high		A, B, C	163 KJ (39 Kcal.)
Appels	Herfst, winter	high	+	C	150 KJ (36 Kcal.)
Avocado	Herfst, winter	High		C, ijzer	527 KJ (126 Kcal)
Augurken	Zomer	low		C	43 KJ (11 Kcal.)
Bleekselderij	Herfst, winter	high		C, calcium	69 KJ (17 Kcal.)
Bosbessen	Zomer	low		C	236 KJ (57 Kcal.)
Bloemkool	Herfst, winter	low		C, B5, B6, K	55 KJ (13 Kcal.)
Broccoli	Herfst, winter	High/low	+	C, B2, B5, B6, E	195 KJ (46 Kcal.)
Druiven	Zomer	low		C, B6	28 KJ (7 Kcal.)
Frambozen	Zomer	low		C, ijzer	104 KJ (25 Kcal.)
Kiwi's	Winter	low		C en calcium	100KJ (24 Kcal.)
Kool	Winter	low	+	C, B6, calcium	110 KJ (26 Kcal.)
Mango's	Zomer	low		A, C, B1, B6	83 KJ (20 Kcal.)
Meloenen	Zomer, herfst	low	+	A, C, foliumzuur	105 KJ (25 Kcal.)
Nectarines	Zomer	low	+	C, B3, calcium	198 KJ(48 Kcal.)
Peren	Herfst	high/low	+		166 KJ (40 Kcal.)
Perziken	Zomer	low	+	C, B3, calcium	137 KJ (32 Kcal.)
Pruimen	Zomer	low	+		158 KJ (38 Kcal.)
Rettichwortel	Winter	high		C, calcium	119 KJ (28 Kcal.)
Sinaasappels	Herfst, winter	low/high		C	107 KJ (26 Kcal.)
Spruitjes	Herfst, winter	high		C, B2 B6, E	110 KJ (26 Kcal.)
Tomaten	Zomer	low		A, C, E	90 KJ (22 Kcal.)
Venkel	Winter, lente	high	+	C	48 KJ (12 Kcal.)
Wortelen	Winter	high	+	A, B6, C	104 KJ (25 Kcal.)

RECEPTEN

TRADITIONALS

Jus d'orange (4 personen)
1 kilo sinaasappels geeft ongeveer 8 tot 10 glazen
De sinaasappels kunt u het beste in de koelkast bewaren, voor u ze perst. Verwerk de ingrediënten in de sapcentrifuge en serveer direct. Uw sapcentrifuge maakt een verfrissend, schuimend sinaasappelsap. Schil de sinaasappels eerst om een zuur & bitter sap te vermijden.

Appel / wortel / bleekselderijsap (2 personen)
U kunt de hoeveelheid appels en wortels veranderen om uw sap zoeter of pikanter te maken naargelang uw smaak.

4 kleine appels (Granny Smith)
3 middelgrote wortels
2 selderijstengels
1 geschilde citroen

Tomaten / wortel / selderie / citroensap (3 personen)
2 middelgrote tomaten
1 grote wortel
2 selderijstengels
1 geschilde citroen

Ananas / perzik / perensap (3 personen)
1/2 kleine, gehalveerde ananas
2 gehalveerde en ontpitte perziken
2 kleine, rijpe peren

Appel / peren / aardbeiensap (3 personen)
1 kleine appel (Granny Smith)
3 kleine, rijpe peren
1 kop aardbeien (zonder kroontje)

Rettichwortel / wortel / sinaasappelsap (2 personen)
2 middelgrote wortels
2 middelgrote rettichwortels
4 geschilde sinaasappels

Appel / perzik / pompelmoes (2 personen)
1 kleine appel (Golden Delicious)
2 grote, gehalveerde perziken zonder pit
2 geschilde pompelmoezen

Meloenen / munt / mangosap (2 personen)
1/2 kleine geschilde, gehalveerde en ontpitte suikermeloen
3 stengels verse pepermunt
1 gehalveerde geschilde en kernloze meloen

Zoete aardappelen / bleekselderij / gember / sinaasappelsap
(3 personen)
4 selderijstengels
1 grote gehalveerde zoete aardappel
2,5 cm lang stuk verse gember
4 geschilde sinaasappels

Wortel / bleekselderij / perensap (3 personen)
2 wortels
4 selderijstengels
4 middelgrote peren zonder steel

Bloemkool / wortel (4 personen)
1 bloemkool
4 wortels

Rode kool / appel / sinaasappels (4 personen)
1 rode kool
2 appels (zoet, Granny)
2 sinaasappels

VITAMINELEVERANCIERS

Tomaten / wortelen / paprikasap (3 personen)
2 kleine rode paprika's
3 middelgrote tomaten
3 wortelen
4 takjes peterselie

Bramen / peren /grapefruitsap (3 personen)
250 gr bramen
3 rijpe peren
2 geschilde grapefruit

Blauwe bessen / bramen / aardbei / limoensap (3 personen)
500 gr blauwe bessen
500 gr bramen
500 gr aardbeien
1 geschilde limoen

Augurken / bleekselderij / venkel / sojasap (3 personen)
1 grote augurk
3 bleekselders
1 venkel
2 kopjes sojaboonkiemen

Rettich / appel / bleekselderijsap (2 personen)
4 rettichwortels
2 middelgrote appels (Granny Smith)
4 stelen bleekselders

Wortel / appel (4 personen)
4 wortels
4 Granny appels

VLOEIBARE MAALTIJDEN

Mango / honingmeloen / sinaasappels / yoghurtdrink
1 gehalveerde geschilde en ontpitte mango
1/2 kleine, geschilde en ontpitte honingmeloen
5 geschilde sinaasappels
3 eetlepels yoghurt
Meng de yoghurt samen met het sap in een grote mengkom en serveer direct.

KOELE, VERFRISSENDE DRANKEN

Koolzuurhoudende peren/abrikozendrank (4 personen)
4 grote, gehalveerde en ontpitte abrikozen
3 grote peren
250 ml mineraalwater
1 glas geplet ijs
Verwerk de abrikozen en peren in de sapcentrifuge. Verdeel het ijs over 4 glazen, dan het sap, vul het aan met mineraalwater en roer het goed.

Meloen/aardbeien/passievruchtdrank (4 personen)
1/2 kleine, geschilde en ontpitte honingmeloen
250 gr aardbeien
vruchtvlees van 2 passievruchten
1 glas geplet ijs
Verwerk de vruchten in de sapcentrifuge. Verdeel het ijs over 4 glazen, dan het vruchtvlees van 2 passievruchten samen met het sap en roer het goed.

Tropische vruchtendrank (4 personen)
2 geschilde en ontpitte halve mango's
3 geschilde kiwi's
1/2 ananas zonder stronk en rozet
1/2 kopje verse pepermuntbladeren
1 glas geplet ijs
Verwerk de vruchten in de sapcentrifuge. Verdeel het ijs over 4 glazen, dan het sap, roer de drank goed.

Tomaten/nectarines/passievrucht/pepermunt/ ijsdrank (4 personen)
6 tomaten
2 nectarines
1/2 kop verse pepermunt bladeren
vruchtvlees van 4 passievruchten
1 glas geplet ijs
Verwerk de vruchten in de sapcentrifuge. Verdeel het ijs over 4 glazen, meng het passievruchtvlees door het sap, verdeel het sap over de glazen.

Peren/radijzen/bleekselderijdrank (4 personen)
3 middelgrote peren
4 radijzen
3 stelen bleekselders
1 glas geplet ijs
Verwerk de vruchten in de sapcentrifuge. Verdeel het ijs over 4 glazen, dan het sap en roer het goed.

ENERGIE DRANK

Druiven/kiwi's/bessenbooster (6 personen)
Druiven zijn rijk aan calcium en ijzer en zijn daardoor een voortreffelijk energie bron (versterking) na een vermoeiende dag.
500 groene, pitvrije druiven
2 geschilde kiwi's
250 gr aardbeien
500 ml magere melk
2 eetlepels eiwit (poeder)
1/2 glas geplet ijs
Verwerk de vruchten in de sapcentrifuge. Melk, eiwitpoeder en ijs toevoegen en omroeren.

Abrikozen/appels/perensekt (4 personen)
4 grote, pitvrije en gehalveerde abrikozen
4 kleine rode appels
3 middelgrote peren
250 ml koolzuurhoudend mineraalwater
1/2 glas geplet ijs
Verwerk de vruchten in de sapcentrifuge. Verdeel het ijs over 4 glazen, dan het sap, vul het aan met mineraalwater en roer het goed.

Rettich/wortels/sinaasappels dorstlesser (4 personen)
8 wortelen
2 kleine, rettichwortelen
1/2 kop verse pepermuntbladeren
4 geschilde sinaasappelen

Passievrucht / meloen / bosbessen /aardbeien / ananas / appels
(4 personen)
4 passievruchten
½ honingmeloen
½ Granny appel
een handvol bosbessen
een handvol aardbeien
1 kleine ananas

Ananas / mango / kiwi / pruim / banaan / aardbeien
(4 personen)
4 schijven ananas
1 mango
2 kiwi's
4 pruimen
1 banaan
½ bakje aardbeien

SOEP

Tomatensoep
Laat ui en knoflook glaceren.
Doe ondertussen uw groenten naar keuze (tomaten, selder, prei, wortelen, …) door uw JUICE FOUNTAIN Pro.
Voeg het sap toe aan de ui en knoflook alsook een kruidenbosje (tijm, laurier, kruidnagel) en een bouillonblokje. Voeg nog een doos passata toe! Laten doorkoken en op smaak brengen met peper en zout.
Heerlijk vers en snel klaar!

SAUS

Avocadosaus
Meng volle yoghurt, wat mayonaise en geperste look door elkaar in een kommetje. Ontpit de avocado en doe het vruchtvlees in de JUICE FOUNTAIN Pro. Meng het bekomen sap met de saus. Werk af met wat citroensap en peper. Ideaal als dipsausje!

J. van RATINGEN NV
Industriezone Kiewit
Stadsheide 11
3500 Hasselt

Tel : 011/22 21 71
Fax : 011/22 97 90
E-mail : info@vanratingen.com
www.vanratingen.com

SOLIS JUICE FOUNTAIN PRO

Type 843

Une centrifugeuse
professionelle à domicile

Mode d'emploi
et recettes

Sommaire

Introduction	Page 1
Recommandations importantes	Page 2
Familiarisez-vous avec votre centrifugeuse Solis Juice Fountain	Page 3
Montage de la centrifugeuse Solis Juice Fountain	Page 5
Travailler avec la centrifugeuse à jus	Page 8
Dèmontage de la centrifugeuse Solis Juice Fountain	Page 10
Soins et nettoyage	Page 12
Aide lors de la recherche d'erreurs	Page 13
Autres informations sur le thème de l'extraction du jus	Page 14
Achat et stockage de fruits et légumes	Page 14
Préparation des fruits et légumes	Page 14
La bonne procédure	Page 14
Voici commant réussir le bon mélange	Page 15
Utilisation du marc	Page 15
Quelques faits sur les fruits et légumes	Page 16
Diverses recettes	Page 17

Bienvenue

Introduction

Nous vous félicitons de votre acquisition d'une centrifugeuse SOLIS Juice Fountain
En raison de l'intérêt actuellement voué aux aliments frais et naturels, les boissons à base de légumes et de fruits préparés juste avant leur consommation sont devenues un élément fort apprécié de notre alimentation quotidienne.
La centrifugeuse Juice Fountain de SOLIS se dote d'un large orifice de remplissage unique en son genre, d'un grand récipient de collecte des marcs et d'une passoire en acier fonctionnelle. L'appareil rend la préparation de jus aussi aisée qu'efficiente.

Si la préparation de jus est facile et rapide, l'entretien de l'appareil est également un jeu d'enfant grâce au design inédit.
Les surfaces des rares éléments constitutifs étant arrondies et lisses, l'appareil se rince sans problème et se nettoie en un tournemain.
Cette brochure contient certes le mode d'emploi proprement dit, mais également une multitude d'informations concernant l'achat, le stockage et le traitement de fruits et de légumes, ainsi qu'un recueil complet de savoureuses recettes.
Afin de que votre plaisir soit durable, prenez le temps de lire attentivement le mode d'emploi et les instructions de sécurité inhérentes.

Avec Solis, la sécurité prime

Chez SOLIS, nous sommes très conscients des aspects de sécurité, ce critère étant primordial lors de la construction et du montage des produits destinés nos clients.

Cela précisé, nous vous prions de faire à votre tour preuve de précaution en maniant des appareils électroménagers et vous savons d'ores et déjà gré de respecter les mesures de sécurité suivantes:

Importantes mesures de sécurité pour votre centrifugeuse

- Ne jamais introduire les aliments dans l'orifice avec les mains nues. Utilisez plutôt le poussoir prévu à cet effet.
- Ne jamais toucher avec les mains les petites lames placées sous le panier-passoire en acier.
- Ne jamais utiliser la centrifugeuse sans surveillance. Une grande prudence s'impose tout particulièrement lorsque des enfants sont à proximité. Les enfants ou les personnes fragiles ne doivent pas utiliser l'appareil.
- Assurez-vous du montage correct et complet de la centrifugeuse avant d'enclencher l'appareil. Pour des raisons de sécurité, l'appareil ne peut s'enclencher s'il n'est pas correctement monté.
- Travaillez uniquement sur une surface sèche, plane et stable pour éviter que l'appareil ne bascule ou ne se déforme.
- Ne jamais laisser de l'eau ou un autre liquide s'écouler sur le bloc-moteur.
- Retirez toujours la fiche de la prise une fois le travail terminé et avant de démonter l'appareil en vue de son entretien.
- Large orifice de remplissage: **ne jamais y mettre les mains ni y insérer des objets inappropriés. Utilisez toujours le poussoir livré avec l'appareil.**
- Ne jamais tirer sur le cordon. Placez l'appareil à proximité d'une prise murale de façon à ce que le branchement soit toujours aisé.
- Ne jamais utiliser de rallonge ou de prise de table. Branchez toujours la centrifugeuse à une prise murale.
- Lisez attentivement les instructions avant la mise en service de l'appareil et conservez-les de manière à pouvoir les relire à tout moment en cas de nécessité.
- Ne jamais immerger le cordon d'alimentation ou le bloc-moteur dans de l'eau ou autre liquide.
- Surveillez l'appareil durant son exploitation et redoublez de prudence si des enfants sont à proximité.
- L'appareil n'est pas prévu pour une utilisation par des enfants ou des personnes fragiles.
- Ne travaillez jamais avec des appareils électroménagers dont le cordon d'alimentation ou la fiche est endommagé ou lorsque la machine ne fonctionne pas correctement ou a été endommagée et ce quelle qu'en soit la raison. Pour sa maintenance ou sa réparation, confiez l'appareil uniquement à un atelier spécialisé en électricité ou envoyez-le à SOLIS SA, 8152 Glattbrugg.
- Ne laissez jamais le cordon pendre sur le côté d'une table ou du comptoir. Tenez-le éloigné de surfaces chaudes (par exemple résistances, cuisinière, etc.).
- Mettez toujours l'appareil en position ARRÊT et retirez la fiche de la prise:
  lorsque l'appareil n'est pas sous surveillance,
  lorsque l'appareil n'est pas utilisé,
  avant de nettoyer l'appareil
  avant de déplacer ou de transporter l'appareil.
- Toutes les interventions de maintenance dépassant le cadre de l'entretien des éléments constitutifs démontables et de la partie extérieure du bloc-moteur ne peuvent être effectuées que par un atelier spécialisé.
- Cet appareil est uniquement prévu pour un usage domestique.

Familiarisez-vous avec votre centrifugeuse SOLIS Juice Fountain

1 Poussoir: grâce à lui, vous poussez vers le bas des fruits entiers et des morceaux de légumes d'un diamètre maximal de 75 mm dans le large orifice breveté.
2 Large orifice breveté: c'est à travers lui que vous glissez des pommes, carottes, tomates et oranges entières préalablement pelées. De ce fait, l'extraction du jus de légumes et de fruits est rapide et aisée.
3 Couvercle de la centrifugeuse
4 Panier-passoire en acier de qualité
5 Coupelle à jus
6 Grand récipient à marc
7 Verrouillage de sécurité:
la centrifugeuse ne fonctionne que si le couvercle de la centrifugeuse est correctement posé et si le verrouillage de sécurité se trouve dans la bonne position, à la verticale.
8 Bouton marche (marche à 2 vitesse, «high et low»)
9 Bloc-moteur avec moteur 1200 watts hautement performant.
10 Le cordon s'enroule autour des pieds et se maintient à l'aide de pinces (sous le bloc-moteur).
11 Bouton surcharge
12 Bouton arrêt

Pot pour jus fruits/légumes d'un litre

Affin d'éviter les éclaboussures durant la phase de presse mettez le couvercle en place. Celui ci vous sert également comme fermeture lorsque vous désirez mettre vos jus au réfrigérateur

Si vous aimez un jus de fruits/légumes sans pulpes, utilisez l'accessoire de retenu prévu à cet effet.

Le pot et ses parties amovibles sont compatibles pour le lave-vaisselle.

Montage de la centrifugeuse SOLIS Juice Fountain

Phase 1:
Placez la coupelle à jus sur le bloc-moteur
(cf. photo 1)

Phase 2:
Insérez le panier-passoire en acier dans la coupelle à jus **(cf. photo 2)**

IMPORTANT:
appuyez sur les bords du panier-passoire en acier jusqu'à ce que vous perceviez distinctement l'encliquetage de ce dernier.

TRÈS IMPORTANT:
après le nettoyage des pièces, assurez-vous sans faute de l'encliquetage audible du panier-passoire en acier dans le bloc-moteur. En tournant le panier-passoire, contrôlez qu'il ne branle pas. Si tel est le cas, répétez le processus jusqu'à ce que le panier-passoire repose fermement sur le bloc-moteur.

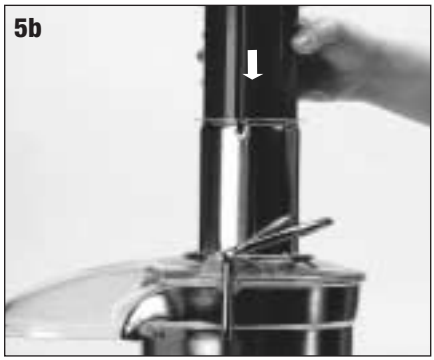
Phase 3:
Placez le couvercle de la centrifugeuse sur la coupelle à jus par-dessus le panier-passoire.
(cf. photo 3)

Phase 4:
Relevez le verrouillage de sécurité dans sa position verticale. **(cf. photo 4)**

Fixez le verrouillage de sécurité en le positionnant dans les deux cavités latérales du couvercle de la centrifugeuse. **(cf. photo 4b)**

Phase 5:
Introduisez le poussoir dans l'orifice de remplissage en veillant à ce que l'indentation supérieure de ce dernier concorde avec la rainure du poussoir. **(cf. photo 5a)**

Pressez le poussoir tout en bas de l'orifice de remplissage **(cf. photo 5b)**



Phase 6:
En le basculant légèrement, placez le récipient à marc sous l'éjecteur latéral du couvercle de la centrifugeuse.
Précision: vous vous éviterez un nettoyage inutile en habillant le récipient à marc d'un sachet de congélation approprié.
Les marcs sont ainsi collectés dans le sachet et rien ne peut alors s'écouler dans le récipient.
(cf. photo 6)

Phase 7:
Placez la cruche spéciale ou un verre sous l'écoulement de jus. **(cf. photo 7)**

Travailler avec la centrifugeuse à jus

Phase 1:
Rincez soigneusement les aliments choisis avant de les passer à la centrifugeuse.
Précision: la plupart des fruits et légumes, tels que pommes, carottes et concombres ne doivent pas être fractionnés avant de passer par l'orifice de remplissage. Si vous préparez un jus de carottes, insérez ces dernières avec la pointe en haut.
(cf. photo 4)

Phase 2:
Assurez-vous du montage correct de la centrifugeuse (cf. pages 5, 6 et 7). Prévoyez un récipient suffisamment grand (cruche ou verre) pour recueillir le jus.

Phase 3:
Introduisez la fiche réseau dans une prise murale de 230 V. Enclenchez la centrifugeuse à l'aide du basculeur high/low situé sur le côté du bloc-moteur. A cet effet, le basculeur doit être pressé vers la position désirée «HIGH» ou «LOW». Le moteur de la centrifugeuse commence à tourner.

Choix de la vitesse

Abricots (sans noyau)	Low
Ananas (épluché)	High
Betterave rouge	High
Brocoli	Low
Carottes	High
Céleri	High
Chou-fleur	Low
Choux	Low
Choux de Bruxelles	High
Concombre	Low
Fenouil	High
Framboises	Low
Kiwis	Low
Mangue	Low
Melon	Low
Myrtilles	Low
Nektarines (sans noyau)	Low
Organges (épluché)	High ou low
Pêches (sans noyau)	Low
Poires	«High pour dure ou Low pour mure»
Pommes	High
Prunes (sans noyau)	Low
Raisin	Low
Tomates	Low

Phase 4:
Dès que le moteur tourne, sortez le poussoir de l'orifice de remplissage et remplissez ce dernier des aliments à traiter. Ne dépassez pas la capacité de l'orifice. Appuyez légèrement avec le poussoir sur les aliments. Afin de produire un maximum de jus, veillez à exercer une pression relativement lente.
N'appuyez jamais sur les aliments avec les mains nues, mais utilisez toujours le poussoir livré avec l'appareil.

Phase 5:
Le jus s'écoule dans la cruche ou le verre et les marcs sont collectés dans le récipient prévu à cet effet.
Important: le récipient à marc peut être vidé pendant l'extraction du jus. Pour ce faire, placez le basculeur sur arrêt, inclinez légèrement le récipient et retirez-le précautionneusement de dessous le couvercle de la centrifugeuse. Videz-le et remettez-le à sa place.
Enclenchez à nouveau la centrifugeuse.
Précision: habillez l'intérieur du récipient à marc d'un sachet de congélation approprié qui vous permettra de recueillir les restes et donc de minimiser l'entretien. Après extraction du jus, retirez simplement le sachet. Le sachet de récupération évitera aussi de maculer les bords extérieurs du récipient à marc.

Attention: veillez à ne pas surcharger le récipient
à marc, sinon l'appareil ne fonctionne pas correctement et peut même s'endommager.

Protection contre les surcharges
L'appareil Solis Juice Fountain PRO est muni d'une protection contre les surcharges et le surchauffage qui se déclenche automatiquement.

En cas d'arrêt après surchauffe. Débrancher l'appareil et le laisser refroidir. Pour réenclencher celui-ci, presser le bouton rouge situer au-dessous de l'appareil indiquer par la marque. Le SOLIS Juice Fountain PRO est de nouveau prêt.

Démontage de la centrifugeuse SOLIS Juice Fountain

Phase 1:
Placez la centrifugeuse en position arrêt et retirez la fiche de la prise.

Phase 2:
Inclinez légèrement le récipient à marc pour l'extraire précautionneusement de dessous le couvercle de la centrifugeuse.

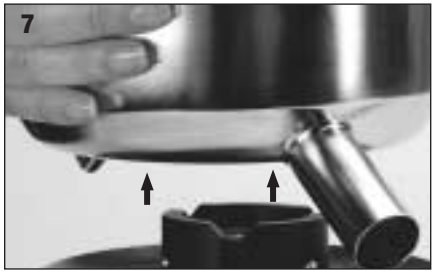
Phase 3:
Saisissez l'arceau de verrouillage des deux mains placées sur le côté et retirez-le des deux cavités situées à droite et à gauche du couvercle de la centrifugeuse.

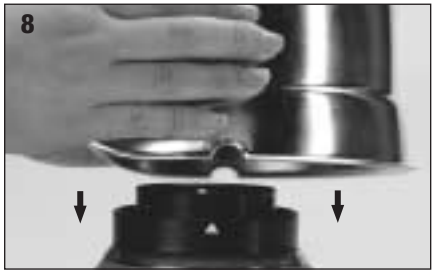
Phase 4:
Basculez le verrouillage de sécurité vers le bas.

Phase 5:
Soulevez le couvercle de la centrifugeuse.

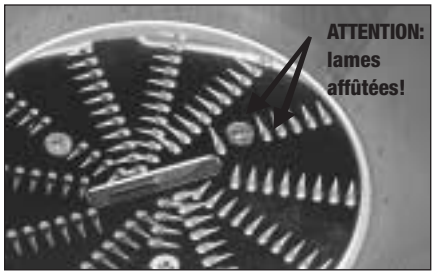
Phase 6:
Enlevez la coupelle à jus avec le panier-passoire en acier à l'intérieur.
Le panier-passoire est uniquement posé dans la coupelle à jus et tombe si vous retournez la coupelle sans le retenir.

Phase 7:
Maintenez la coupelle à jus au-dessus d'un évier ou d'un récipient et retournez-la pour en extraire la panier-passoire. **(cf. photo 7 et 8**)





La panier-passoire est doté de petites lames qui coupent et transportent les aliments lors de l'extraction de jus. Ne jamais toucher avec les mains ces lames ainsi que les surfaces de coupe du panier-passoire. Tenez le panier-passoire uniquement par les bords.



Ne jamais immerger le bloc-moteur dans de l'eau ou autre liquide.

- Une fois l'appareil démonté (cf. page 10), vous pouvez laver tous les éléments constitutifs amovibles (sauf le bloc-moteur!) à l'eau chaude additionnée d'un produit de lave-vaisselle usuel. Les éléments en matière synthétiques ne devraient pas passer au lave-vaisselle, car des détergents trop puissants et une température d'eau trop élevée risquent de les déteindre et de les déformer.
  Nettoyez le bloc-moteur avec un chiffon humide en veillant à ce que de l'eau n'entre pas dans le corps du moteur.
- Pour l'entretien du panier-passoire, utilisez de préférence la brosse de rinçage en nylon accompagnant l'appareil. Saisissez le panier-passoire par les bords et maintenez-le sous l'eau courante. Brossez avec précaution du milieu vers l'extérieur. Traitez le panier-passoire avec ménagement, car il peut facilement s'endommager.
  Certains aliments peuvent colorer les pièces en matière synthétique. Vous éviterez ce désagrément en rinçant les différentes pièces de l'appareil immédiatement après l'usage.
- Des colorations déjà existantes s'éliminent le mieux avec un bain de blanchiment suivant: ajoutez 20 ml (soit env. 2 cuillères à soupe) d'un agent de blanchiment du commerce à 1 litre d'eau; plongez les éléments en matière synthétique au maximum durant 5 minutes dans la solution. Puis rincez-les soigneusement à l'eau courante.

Le panier-passoire ne peut être immergé dans le bain de blanchiment.

Au milieu du panier-passoire et de l'orifice de remplissage se trouvent des petites lames affûtées qui fractionnent et transportent les aliments durant l'extraction du jus. Ne jamais les toucher avec les mains!

Important: vous nettoierez plus aisément le panier-passoire en acier si vous placez cet élément dans une eau de vaisselle chaude immédiatement après l'usage et ce pendant quelque 10 minutes. Lorsque des marcs sèchent sur le panier-passoire, les fines mailles peuvent s'obstruer et la centrifugeuse ne fonctionne plus ensuite de manière aussi effective.

Précision: vous réduirez la durée de l'entretien en habillant le récipient à marc d'un sachet de congélation. Après l'extraction de jus, vous enlevez le sachet rempli de marc et en remettez un nouveau. En page 15, vous trouverez des idées pour l'utilisation des marcs.

Aide lors de la recherche d'erreurs

Problèmes possibles	Solution simple des problèmes
L'appareil ne fonctionne pas lorsqu'il est enclenché	Le verrouillage de sécurité n'est peut-être pas correctement encliqueté en position verticale. Il doit être fixé dans les deux cavités latérales du couvercle de la centrifugeuse (cf. photo en page 6, phases 4a et 4b).
Le moteur s'arrête lors de l'extraction du jus	Si vous travaillez trop rapidement et introduisez les aliments avec trop de pression dans l'orifice de remplissage, des marcs humides s'empilent sous le couvercle de la centrifugeuse. Remède: n'exercez pas une pression trop importante avec le poussoir (cf. page 9, phase 4).
Un trop-plein de marc obstrue les mailles du panier passoire	Interrompez le travail. Enlevez le couvercle de la centrifugeuse et enlevez avec précaution les marcs à l'aide d'une petite cuillère. Replacez à nouveau le couvercle de la centrifugeuse. Utilisez éventuellement d'autres sortes de légumes ou de fruits.
Les marcs sont trop humides et vous obtenez trop peu de jus	Travaillez plus lentement. Enlevez le panier-passoire et nettoyez les parois avec une fine brosse sous l'eau courante. Enlevez les fibres qui s'y sont collées et qui obstruent les mailles de la passoire (cf. page 12).
Le jus s'écoule entre le bord du couvercle de la centrifugeuse et la coupelle à jus	Travaillez plus lentement. En ajoutant des aliments, n'appuyez pas trop fermement sur le poussoir (cf. page 9, phase 4).
Le jus gicle du bec verseur	Travaillez plus lentement. En ajoutant des aliments, n'appuyez pas trop fermement sur le poussoir (cf. page 9, phase 4).
L'appareil ne fonctionne pas	Vérifier si le bouton de la protection des surcharges est activé. (cf. page 9).

Autres informations sur le thème de l'extraction du jus

Lors du développement de notre centrifugeuse, nous avons accordé une grande importance au goût, aux propriétés et à l'arôme des jus préparés. Mais vous profiterez certainement aussi des avantages qui en découlent pour votre santé.

95% des éléments nutritifs des légumes et des fruits sont contenus dans leur jus. Les jus de légumes et de fruits frais sont une part essentielle d'une alimentation équilibrée. Ils sont une source de vitamines et de minéraux aisément accessible. Leurs composants passent rapidement dans le sang et sont donc le moyen le plus direct d'assimilation de substances nutritives pour l'organisme.

Lorsque vous préparez vos propres jus, c'est vous qui décidez de leur composition. Vous choisissez les ingrédients et optez pour plus ou moins de sucre, de sel, de substances sapides et d'arôme.

Les jus fraîchement pressés devraient être consommés sans délai afin d'éviter toute perte de vitamines.

Achat et stockage de fruits et légumes

- Rincez toujours les fruits et légumes avant d'en extraire le jus
- Utilisez toujours des fruits et légumes frais.
- Vous économiserez de l'argent et bénéficierez d'aliments arrivés à pleine maturité en achetant uniquement des fruits et légumes de saison. En pages 16, vous trouverez un tableau informatif à ce sujet.
- Ayez en permanence des fruits et légumes prêts pour l'extraction et lavez-les à cet effet avant le stockage.
- La plupart des fruits et les sortes de légumes les plus fermes se conservent très bien hors réfrigérateur. Les plus délicats et périssables, tels que tomates, baies, légumes à feuilles, céleri, concombres et fines herbes devraient être placés au réfrigérateur.

Préparation des fruits et légumes

- Lorsque vous utilisez des fruits à pelures dures, tels que melons, mangues et kiwis, pelez-les avant d'en exprimer le jus. Pour l'ananas, il vous suffit de couper le haut et le bas, le reste pouvant passer à la centrifugeuse.
- Les citrons et apparentés peuvent aussi passer à la centrifugeuse en les pelant auparavant. Mais ces fruits sont souvent très acides et contiennent beaucoup de pulpe. Il est donc préférable d'utiliser un simple presse-agrumes et d'ajouter l'extraction au contenu d'autres jus.
- Tous les fruits à noyaux (par exemple nectarines, pêches, abricots, prunes et cerises) sont à dénoyauter au préalable.
- En ajoutant un peu de jus de citron au jus de pommes, vous éviterez à ce dernier de se colorer en brun.

Précision:
Votre centrifugeuse réussit un jus d'orange rafraîchissant et mousseux. Il vous suffit de peler les oranges en les plaçant peut-être auparavant au réfrigérateur pour qu'elle soient à la bonne température de consommation.

La bonne procédure

Si vous avez plusieurs ingrédients de différentes propriétés, vous obtiendrez les meilleurs résultats en alternant ceux qui sont durs et ceux qui sont tendres. Lorsque vous disposez par exemple de deux sortes de légumes fermes, soit carottes et céleri-rave, et d'une variété plus tendre (par exemple tomates), commencez par le céleri, poursuivez avec les tomates et terminez avec les carottes. Par ces changements entre production dure et tendre, le panier-passoire se libère plus facilement des marcs et la centrifugeuse extrait un maximum de jus.Si vous traitez des fines herbes, pousses ou petites feuilles, il est préférable de les enrouler dans une grande feuille de salade ou d'épinard ou encore de les placer au milieu d'une variété de légume ferme avant de les introduire dans l'orifice de remplissage. Chaque sorte de fruit et de légume contient plus ou

moins de liquide. Le volume dépend aussi de la qualité et de la maturité parmi une même variété. Ainsi, un type de tomate peut rendre plus de jus qu'un autre. Les recettes de jus n'étant pas précises et l'extraction tout sauf une science exacte, les parts annoncées ne sont en aucun garantes du succès d'un mélange.

Important:
Pour obtenir un maximum de jus, il convient d'appuyer sur le poussoir en n'exerçant qu'une légère pression.

Voici comment réussir le bon mélange

Il n'est pas difficile de préparer un jus digne de ce nom. Si vous avez déjà créé vos propres jus de légumes et de fruits, vous savez que les nouvelles compositions sont légion. Mais le goût, la couleur, la consistance et les ingrédients sont affaire personnelle. Pensez simplement aux saveurs et aux aliments que vous préférez et s'ils peuvent être mélangés ou non. N'oubliez pas que les arômes puissants couvrent les plus faibles. De plus, il est judicieux de mixer ingrédients contenant de l'amidon ou très fibreux et ingrédients plutôt liquides.
Bref, faites vos expériences! Chaque légume ou fruit à votre goût peut être partie intégrante de votre prochaine boisson. Vous opterez peut-être pour une sorte de fruit dominante en l'affinant ensuite avec d'autres saveurs. Les possibilités ne sont limitées que par votre créativité. Aussi, débridez-la!

Utilisation du marc

Le marc restant après extraction du jus se compose principalement de fibres alimentaires et de cellulose. Tout comme le jus, le marc contient encore beaucoup de substance nutritives importantes pour l'alimentation quotidienne. Mais à l'instar du jus, il devrait être consommé le jour même afin d'éviter les pertes de vitamines et de goût. Le marc s'utilise aussi de différentes autres manières: pour remplir des roulades ou pour épaissir sauces et potages. La pulpe d'un fruit peut par exemple se couvrir d'un meringuage avant de passer rapidement au four. Enfin, le marc se révèle un excellent compost pour votre jardin.

Quelques faits sur les fruits et légumes

Variété de fruits et légumes	Saison idéale d'achat	Stockage	Valeur nutritive	Kilojoule/ calories
Abricots	été	déballés dans le bac à légumes du réfrigérateur	fibres, potassium	30g d'abricots = 85 kJ (20 cal.)
Ananas	été	non couverts au réfrigérateur	vitamine C	150g d'ananas = 245 kJ (59 cal.)
Betterave rouge	hiver	couper la pointe, réfrigérer sans déballer	acide folique, fibres, vitamine C et potassium	160g de betterave rouge = 190 kJ (45 cal.)
Brocoli	automne, hiver	sachet de congélation au réfrigérateur	vitamine C, acidefolique, B2, B5, B6, E et fibres	100g de brocoli = 195 kJ
Carottes	hiver	déballées et au frais	vitamines A, C, B6	120g de carottes = 125 kJ (30 cal.)
Céleri	automne, hiver	réfrigérer dans sachet de congélation	vitamine C et potassium	80g en branche = 55 kJ
Chou	hiver	nettoyé et emballé au réfrigérateur	vitamine C, acide folique, potassium, B6 et fibres	100g de chou = 110 kJ (26 cal.)
Choux de Bruxelles	automne, hiver	déballés au bac à légumes du réfrigérateur	vitamines C, B2, B6, E, acide folique et fibres	100g de choux de Bruxelles = 110 kJ (26 cal.)
Chou-fleur	automne, hiver	sans feuilles ext. dans le bac à légumes du réfrigérateur	vitamines C, B5, B6, K, acide folique, potassium	100g de chou-fleur = 55 kJ (13 cal.)
Concombre	été	bac à légumes du réfrigérateur	vitamine C	280g de concombre = 120 kJ (29 cal)
Fenouil	hiver, printemps	bac à légumes du réfrigérateur	vitamine C et fibres	300g de fenouil = 145 kJ (35 cal.)
Framboises	été	non couvertes et au frais	vitamine C, fer, potassium et magnésium	125g de framboises = 130 kJ (31 cal.)
Kiwis	hiver, printemps	bac à légumes du réfrigérateur	vitamine C et potassium	100g de kiwis = 100 kJ
Mangue	été	couverte au réfrigérateur	vitamines A, C, B1 et potassium	240g de mangue = 200 kJ
Melon	été, automne	bac à légumes du réfrigérateur	vitamines A, C, acide folique, fibres	200g de melon = 210 kJ (50 cal.)
Myrtilles	été	couvertes au réfrigérateur	vitamine C	125g de myrtilles = 295 kJ (70 cal.)
Nectarines	été	bac à légumes du réfrigérateur	vitamines C, B3, potassium et fibres	180g de nectarines = 355 kJ (85 cal.)
Oranges	automne, hiver, printemps	env. 1 semaine au frais et au sec	vitamine C, 35 mg/100g	150g d'oranges = 160 kJ (38 cal.)
Pêches	été	non couvertes et au frais	vitamines C, B3, potassium et fibres	150g de pêches = 205 kJ (49 cal.)
Poires	automne	non couvertes et au frais	fibres	150g de poires = 250 kJ (60 cal.)
Pommes	automne, hiver	sachet de congélation aéré	fibres et vitamine C	200g de pommes = 300 kJ (72 cal.)
Prunes	été	non couvertes et au frais	fibres	150g de prunes = 110 kJ (26 cal.)
Raisin	été	sachet de congélation	vitamines C, B6 et potassium	125g de raisin = 355 kJ (85 cal.)
Tomates	été	non couvertes dans bac à légumes du réfrigérateur	vitamines A, C, E, acide folique et fibres	100g de tomates = 90 kJ (22 cal.)

Précision: Votre centrifugeuse réussit un jus d'orange rafraîchissant et mousseux. Il vous suffit de peler les oranges en les plaçant auparavant au réfrigérateur pour qu'elle soient à la bonne température de consommation.

Jus pomme, carotte, céleri

Modifiez les quantités de pommes et de carottes afin que le jus convienne mieux à vos goûts (plus sucré ou plus acide).

Ingrédients pour environ 2 verres:
4 petites pommes (Granny Smith)
3 carottes moyennes épluchées ou brossées
4 branches de céleri.

Placez les ingrédients à la suite dans la centrifugeuse. Bien remuer le jus et servez sans attendre.

Jus tomate, carotte, céleri, citron vert

Ingrédients pour environ 3 verres:
2 tomates moyennes
1 grande carotte brossée
2 branches de céleri
1 citron vert pelé.

Placez les ingrédients à la suite dans la centrifugeuse et servez sans attendre.

Jus betterave rouge, carotte, orange

Ingrédients pour environ 2 verres:
2 carotte moyenne brossée
3 betteraves rouges brossées
4 oranges pelées.

Placez les ingrédients à la suite dans la centrifugeuse et servez sans attendre.

Jus pomme, pêche, pamplemousse

Ingrédients pour environ 2 verres:
1 petite pomme (Delicious),
2 grandes pêches dénoyautées et coupées par la moitié
2 pamplemousses pelés.

Placez les ingrédients à la suite dans la centrifugeuse et servez sans attendre.

Jus pomme, poire, fraise

Ingrédients pour environ 3 verres:
1 petite pomme (Granny Smith)
3 petites poires mûres
1 tasse de fraises équeutées

Placez les ingrédients à la suite dans la centrifugeuse et servez sans attendre.

Jus melon, menthe, mangue

Ingrédients pour environ 2 verres:
chair d'un ½ melon miel coupé par la moitié et épépiné
3 branches de menthe fraîche
1 mangue pelée et dénoyautée.

Placez les ingrédients à la suite dans la centrifugeuse et servez sans attendre.

Jus tomate, concombre, persil, carotte

Ingrédients pour environ 3 verres:
3 tomates moyennes
1 concombre moyen
1 grand bouquet de persil frais
3 carottes moyennes brossées

Placez les ingrédients à la suite dans la centrifugeuse et servez sans attendre.

Jus patate douce, céleri, gingembre, orange

Ingrédients pour environ 3 verres:
1 grande patate douce coupée par la moitié
4 branches de céleri
un morceau de gingembre de 2,5 cm
4 oranges pelées

Placez les ingrédients à la suite dans la centrifugeuse et servez sans attendre.

Jus panais, céleri, poire

Ingrédients pour environ 3 verres:
2 panais brossés
4 branches de céleri
4 poires moyennes

Placez les ingrédients à la suite dans la centrifugeuse et servez sans attendre.

Jus tomate, carotte, poivron

Ingrédients pour environ 3 verres:
2 petits poivrons rouges
3 tomates moyennes
3 carottes brossées
4 brins de persil

Coupez le fond des poivrons et éliminez les pépins. Placez les ingrédients à la suite dans la centrifugeuse et servez sans attendre.

Jus mûre, poire, pamplemousse

Ingrédients pour environ 3 verres:
250 g de mûres
3 poires mûres
2 pamplemousses pelés

Placez les ingrédients à la suite dans la centrifugeuse et servez sans attendre.

Jus myrtille, mûre, fraise

Ingrédients pour environ 3½ verres:
500 g de myrtilles
500 g de mûres
500 g de fraises équeutées
1 citron vert pelé

Placez les ingrédients à la suite dans la centrifugeuse et servez sans attendre.

Jus concombre, céleri, fenouil, soja

Ingrédients pour environ 3 verres:
1 grand concombre
3 branches de céleri
1 bulbe de fenouil brossé
2 tasses de pousses de soja

Placez les ingrédients à la suite dans la centrifugeuse et servez sans attendre.

Jus betterave rouge, pomme, céleri

Ingrédients pour environ 2 verres:
4 betteraves rouges moyennes brossées
2 pommes moyennes (Granny Smith)
4 branches de céleri

Placez les ingrédients à la suite dans la centrifugeuse et servez sans attendre.

Jus d'orange

Pour 4 personnes, soit environ 8 à 10 verres:
1 kg d'oranges pelées
Mettez les oranges de préférence au réfrigérateur afin de les refroidir à l'avance.

Placez les oranges refroidies dans la centrifugeuse et servez le jus sans attendre.

Drink mangue, melon, orange, yaourt

1 mangue pelée et dénoyautée, coupée par la moitié
½ petit melon jaune pelé et épépiné, coupé en deux parts égales
5 oranges pelées
3 cuillères à soupe de yaourt nature

Placez les ingrédients (mangue, melon et oranges) à la suite dans la centrifugeuse. Versez le yaourt dans un grand bol, puis le jus des fruits. Servez sans attendre.

Boisson pétillante à base de poires et d'abricots

Pour 4 personnes
4 grands abricots dénoyautés et coupés par la moitié
3 grosses poires
250 ml d'eau minérale
1 tasse de glace pilée

Placez les abricots et les poires à la suite dans la centrifugeuse. Répartissez la glace pilée dans 4 verres allongés. Versez le jus. Complétez par l'eau minérale. Remuez et servez sans attendre.

Jus melon, fraise, fruit de la passion

Pour 4 personnes
chair d'un ½ melon miel épépiné et coupé en deux portions égales
250 g de fraises équeutées
pulpe de 2 fruits de la passion
1 tasse de glace pilée

Placez le melon et les fraises à la suite dans la centrifugeuse. Ajoutez les fruits de la passion. Répartissez la glace pilée dans 4 verres et versez le jus. Remuez et servez sans attendre.

Mélange tropical

Pour 4 personnes
Chair de 2 mangues dénoyautées et coupées par la moitié
3 kiwis pelés
½ ananas sans tronc ni rosette, coupé en deux parts égales
½ tasse de feuilles de menthe fraîches
1 tasse de glace pilée

Placez les ingrédients (mangues, kiwis, ananas et menthe) dans la centrifugeuse. Répartissez la glace pilée dans 4 verres et versez le jus. Remuez et servez sans attendre.

Boisson glacée tomate, nectarine, fruit de la passion, menthe

Pour 4 personnes
6 tomates
2 nectarines
½ tasse de feuilles de menthe fraîches
pulpe de 4 fruits de la passion
1 tasse de glace pilée

Placez les ingrédients (tomates, nectarines et menthe) dans la centrifugeuse. Ajoutez les fruits de la passion. Répartissez la glace pilée dans 4 verres et versez le jus. Remuez et servez sans attendre.

Boisson glacée concombre, ananas, coriandre

Pour 4 personnes
½ ananas sans tronc ni rosette, coupé en deux parts égales
2 concombres
½ tasse de feuilles de coriandre fraîches
1 tasse de glace pilée

Placez les ingrédients (ananas, concombres et coriandre) dans la centrifugeuse. Répartissez la glace pilée dans 4 verres et versez le jus. Remuez et servez sans attendre.

Jus poire, radis, céleri

Pour 4 personnes
3 poires moyennes
4 radis brossés
3 branches de céleri
1 tasse de glace pilée

Placez les ingrédients (poires, radis et céleri) dans la centrifugeuse. Répartissez la glace pilée dans 4 verres et versez le jus. Remuez et servez sans attendre.

Booster raisin, kiwi, fraise

Le raisin, qui contient du potassium et du fer, redonne des forces après une journée harassante.

Pour 6 personnes
500 g de grains de raisins sans pépins
2 kiwis pelés
250 g de fraises équeutées
500 ml de lait maigre
2 cuillères à soupe de boisson protéinée en poudre
½ tasse de glace pilée

Placez les grains de raisin, les kiwis et les fraises dans la centrifugeuse. Ajoutez la crème de menthe et le sucre. Puis le lait, la boisson en poudre et la glace pilée. Remuez et servez sans attendre.

Cocktail abricot, pomme, poire

Pour 4 personnes
4 grands abricots dénoyautés et coupés par la moitié
4 petites pommes rouges
3 poires moyennes
250 ml d'eau minérale gazeuse
½ tasse de glace pilée

Placez les fruits à la suite dans la centrifugeuse. Ajoutez l'eau minérale gazeuse et la glace pilée. Remuez et servez sans attendre.

Désaltérant racine rouge, carotte, orange

Pour 4 personnes
8 carottes
2 petites betteraves rouges brossées
½ tasse de feuilles de menthe fraîches
4 oranges pelées

Placez tous les ingrédients à la suite dans la centrifugeuse et servez sans attendre.

Notices

Notices

Notices

Suisse

SOLIS SA
Solis-Haus
Europastrasse 11
8152 Glattbrugg
Tel. 01/810 18 18
Fax 01/810 30 70
E-Mail: info@solis.ch
Internet: www.solis.ch

Layout 05.2004

SOLIS JUICE FOUNTAIN PRO

Typ 843

Der professionelle Entsafter
für zu Hause

Gebrauchsanleitung
und Rezept-Ideen

Inhaltsverzeichnis

Einleitung	Seite 1
Wichtige Sicherheitsmassnahmen	Seite 2
Den Solis Juice Fountain Entsafter kennenlernen	Seite 3
Den Solis Juice Fountain Entsafter zusammensetzen	Seite 5
Mit dem Solis Juice Fountain Entsafter arbeiten	Seite 8
Den Solis Juice Fountain Entsafter zerlegen	Seite 10
Pflegen und Reinigen	Seite 12
Hilfe bei der Fehlersuche	Seite 13
Weiterführende Informationen zum Thema Saft	Seite 14
Kauf und Lagerung von Obst und Gemüse	Seite 14
Obst und Gemüse vorbereiten	Seite 14
Die richtige Arbeitsweise	Seite 14
So erhalten Sie die richtige Mischung	Seite 15
Den Trester verwenden	Seite 15
Einige Fakten über Obst und Gemüse	Seite 16
Rezept-Ideen	Seite 17

Herzlichen Glückwunsch

Einleitung

Wir gratulieren Ihnen zum Kauf Ihres neuen Solis Juice Fountain Entsafters. Beim derzeitigen Interesse an frischen und naturbelassenen Lebensmitteln ist es nur natürlich, dass frisch zubereitete Gemüse- und Fruchtdrinks zu einem beliebten Bestandteil unserer täglichen Kost werden. Der Entsafter von Solis ist mit einem einzigartigen Füllschacht mit besonders weiter Öffnung, einem grossen Tresterbehälter und einem zweckmässigen Edelstahl-Sieb ausgerüstet. Das Gerät macht die Herstellung von Säften leichter und effizienter.

Mit dem Entsafter geht nicht nur das Entsaften einfacher und schneller, sondern das neue Design macht auch die Reinigung des Geräts zur einfachsten Sache der Welt. Da die Oberflächen der wenigen Bauteile abgerundet und glatt sind, kann das Gerät nach der Arbeit schnell und leicht gespült werden und ist dadurch im Handumdrehen gereinigt. Dieses Heft enthält nicht nur die Bedienungsanleitung sondern auch eine Fülle von Informationen zum Kauf, Lagerung und Verarbeitung von Obst und Gemüse, sowie eine umfassende Sammlung köstlicher Saftmix-Ideen. Damit Sie an Ihrem Entsafter lange Freude haben, nehmen Sie sich bitte die Zeit, die folgenden Anleitungen und Sicherheitshinweise sorgfältig durchzulesen.

Für die Solis kommt die Sicherheit zuerst.

Wir von Solis sind sehr sicherheitsbewusst und behalten bei der Konstruktion und Montage unserer Produkte, stets die Sicherheit unserer Kunden im Blick.

Zusätzlich bitten wir Sie um ein gewisses Mass an Vorsicht bei der Arbeit mit Elektrogeräten.
Bitte befolgen Sie die hier aufgeführten Sicherheitsmassnahmen:

Wichtige Sicherheitsmassnahmen für Ihren Entsafter

- Niemals die Lebensmittel mit den Händen in den Füllschacht schieben. Verwenden Sie immer den mitgelieferten Stempel.
- Niemals mit den Händen die kleinen Schneiden berühren, die unten im Edelstahlsiebkorb angebracht sind.
- Niemals den Entsafter unbeaufsichtigt betreiben. Besondere Vorsicht ist nötig, wenn Kinder beim Betrieb in der Nähe sind. Niemals Kinder oder gebrechliche Menschen unbeaufsichtigt mit dem Gerät arbeiten lassen.
- Vergewissern Sie sich, dass der Entsafter richtig und vollständig zusammengesetzt ist, bevor Sie das Gerät einschalten. Das Gerät lässt sich aus Sicherheitsgründen nicht einschalten, wenn es nicht richtig zusammengesetzt ist.
- Arbeiten Sie nur auf trockenen, waagerechten Ebenen und festen Arbeitsflächen, die unter dem Gewicht des Geräts nicht kippen oder sich verformen.
- Niemals Wasser oder andere Flüssigkeiten in den Motorsockel laufen lassen.
- Ziehen Sie immer den Netzstecker aus der Steckdose, wenn Sie die Arbeit mit dem Entsafter beendet haben und bevor Sie das Gerät zur Reinigung zerlegen.
- Füllschacht mit besonders weiter Öffnung. **Niemals mit der Hand in den Füllschacht fassen. Niemals ungeeignete Gegenstände in den Füllschacht stecken. Arbeiten Sie immer mit dem mitgelieferten Stempel.**
- Niemals am Netzkabel ziehen oder reissen. Stellen Sie das Gerät in der Nähe einer Wandsteckdose auf, so dass Sie die Steckdose mit dem Netzkabel bequem erreichen können.
- Niemals Verlängerungskabel oder Tischsteckdose verwenden. Schliessen Sie den Entsafter immer nur mit dem Netzkabel direkt an eine Wandsteckdose an. Wichtige Sicherheitshinweise für alle Elektrogeräte.
- Lesen Sie die Anleitungen sorgfältig durch, bevor Sie das Gerät in Betrieb nehmen. Bewahren Sie die Anleitungen jederzeit erreichbar auf.
- Niemals das Netzkabel oder den Motorsockel in Wasser oder andere Flüssigkeiten tauchen.
- Beaufsichtigen Sie das Gerät beim Betrieb. Besondere Vorsicht ist notwendig, wenn Kinder in der Nähe sind.
- Das Gerät ist nicht für die unbeaufsichtigte Benutzung durch Kinder oder gebrechliche Menschen geeignet.
- Arbeiten Sie niemals mit Elektrogeräten, wenn das Netzkabel oder der Strecker beschädigt ist oder wenn das Gerät nicht erwartungsgemäss arbeitet oder in irgendeiner Weise beschädigt wurde. Bringen Sie das Gerät zur Wartung und Reparatur nur in eine Elektrofachwerkstatt oder senden Sie es an Solis AG, Glattbrugg.
- Niemals das Netzkabel über die Tisch- oder Tresenkante hängen lassen. Halten Sie das Netzkabel von heissen Oberflächen (zum Beispiel Heizkörper, Ofen) fern.
- Schalten Sie das Gerät immer AUS und ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose:
  wenn Sie das Gerät unbeaufsichtigt lassen,
  wenn das Gerät nicht in Betrieb ist,
  bevor Sie das Gerät reinigen
  bevor Sie das Gerät bewegen oder transportieren.
- Alle Wartungsarbeiten, die über die Reinigung der abnehmbaren Bauteile und der Aussenseite des Motorsockels hinaus gehen, dürfen nur von einer autorisierten Fachwerkstatt durchgeführt werden.
- Dieses Gerät ist nur für die Verwendung im Haushalt gedacht.

Ihren Solis Juice Fountain Entsafter kennenlernen

1 Stempel: Damit schieben Sie ganze Früchte und Gemüseteile bis zu einem maximalen Durchmesser von 75mm in dem patentierten weiten Füllschacht nach unten.
2 Patentierter besonders weiter Füllschacht: Hier können Sie ganze Äpfel, Karotten, Tomaten und geschälte Orangen einfüllen. Dadurch geht das Entsaften von Obst und Gemüse leicht und schnell.
3 Entsafterdeckel
4 Edelstahlsiebkorb
5 Saftschale
6 Grosser Tresterbehälter
7 Sicherheitsverriegelung: der Entsafter arbeitet nur, wenn der Entsafterdeckel richtig aufgesetzt ist und die Sicherheitsverriegelung in der richtigen, senkrechten Position steht.
8 Schalter (2 Stufen, «high» und «low»)
9 Motorsockel mit 1200-Watt-Hochleistungsmotor
10 Das Netzkabel wird um die Stellfüsse gewickelt und von Klammern dort gehalten (unter dem Motorsockel)
11 Überlastknopf
12 Aus-Schalter

1 Liter Saftkrug

Während des Entsaftprozesses den Deckel auf den Krug legen, so vermeiden sie Spritzer. Auch zum Auskühlen im Kühlschrank den Krug mit dem Deckel verschliessen.

Fruchtfleisch-Rückhalter: Falls gewünscht, hält dieser eventuell vorkommende kleine Fruchtfleisch-Stücke zurück.

1 Liter Saftkrug (geschirrspülerfest)

Den Solis Juice Fountain Entsafter zusammensetzen

Schritt 1:
Setzen Sie die Saftschale oben auf den Motorsockel. **(siehe Bild 1)**

Schritt 2:
Setzen Sie den Edelstahlsiebkorb in die Saftschale ein. **(siehe Bild 2)**

WICHTIG:
Drücken Sie den Edelstahlsiebkorb an den Rändern ganz nach unten bis der Siebkorb hörbar einrastet.

SEHR WICHTIG:
Nach der Reinigung der Teile vergewissern Sie sich bitte unbedingt, dass der Edelstahlsiebkorb hörbar in die Motorantriebskupplung einrastet. Vergewissern Sie sich durch Drehen des Siebkorbs, dass dieser nicht wackelt. Andersfalls wiederholen Sie den Vorgang, bis der Siebkorb fest auf der Antriebskupplung sitzt.

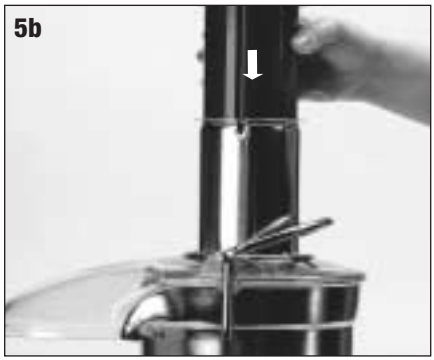
Schritt 3:
Setzen Sie den Entsafterdeckel auf die Saftschale über den Edelstahlsiebkorb. **(siehe Bild 3)**

Schritt 4:
Klappen Sie die Sicherheitsverriegelung nach oben in die senkrechte Position. **(siehe Bild 4a)**

Fixieren Sie die Sicherheitsverriegelung durch Anheben in den beiden Mulden auf beiden Seiten des Entsafterdeckels. **(siehe Bild 4b)**

Schritt 5:
Führen Sie den Stempel in den Füllschacht ein. Dabei muss die Ausbuchtung oben an der Innenseite des Füllschachts in die Rille im Stempel gleiten. **(siehe Bild 5a)**

Schieben Sie den Stempel im Füllschacht ganz nach unten. **(siehe Bild 5b)**



Schritt 6:
Setzen Sie den Tresterbehälter unter den grossen Trester-Auswurf an der Seite des Entsafterdeckels. Kippen Sie den Tresterbehälter dabei etwas.
Hinweis: Sie verringern den Reinigungsaufwand, wenn Sie den Tresterbehälter mit einem geeigneten Gefrierbeutel auskleiden. Der Trester wird dann im Gefrierbeutel gesammelt und kann obendrein nicht so leicht aus dem Tresterbehälter quellen.
(siehe Bild 6)

Schritt 7:
Stellen Sie den speziellen Krug oder ein Glas unter die Safttülle. **(siehe Bild 7)**

Mit dem Solis Juice Fountain Entsafter arbeiten

Schritt 1:
Waschen Sie die ausgewählten Lebensmittel vor dem Entsaften gut ab.
Hinweis: Die meisten Früchte und Gemüse, wie Äpfel, Karotten und Gurken, müssen nicht zerkleinert werden und können im ganzen in den Füllschacht gesteckt werden. Wenn Sie Karottensaft herstellen, dann stecken Sie die Karotten bitte mit der dünnen Wurzelspitze nach oben und dem Krau-Ansatz nach unten in den Entsafter. (siehe Bild 4)

Schritt 2:
Vergewissern Sie sich, dass der Entsafter richtig zusammengesetzt ist (siehe Seiten 5, 6 und 7). Vergewissern Sie sich, dass Sie zum Entsaften ein ausreichend grosses Gefäss (Krug oder Glas) unter die Safttülle gestellt haben.

Schritt 3:
Stecken Sie den Netzstecker in eine 230-V-Wandsteckdose. Schalten Sie den Entsafter am High/Low-Schalter EIN. Der High/Low-Schalter ist an der Seite des Motorsockels neben dem Firmenschild. Der Kipphebel des High/Low-Schalters muss dazu in die gewünschte Position «HIGH» oder «LOW» gedrückt werden. Der Entsaftermotor beginnt zu arbeiten.

Wahl der richigen Motordrehzahl

Ananas (geschält)	High
Aepfel	High
Aprikosen (ohne Kern)	Low
Birnen	«High für hart oder Low für weich»
Blumenkohl	Low
Broccoli	Low
Fenchel	High
Gurken	Low
Heidelbeeren	Low
Himbeeren	Low
Karotten	High
Kiwi	Low
Kohl	Low
Mango	Low
Melonen	Low
Nektarinen (ohne Kern)	Low
Orangen (geschält)	High oder low
Pfirsich (ohne Kern)	Low
Pflaumen (ohne Kern)	Low
Randen	High
Rosenkohl	High
Sellerie	High
Tomaten	Low
Trauben	Low
Wassermelone	Low

Schritt 4:
Sobald der Motor läuft, nehmen Sie den Stempel aus dem Füllschacht und füllen die Nahrungsmittel in den Füllschacht. Überfüllen Sie den Füllschacht dabei nicht. Setzen Sie den Stempel wieder in den Füllschacht ein und drücken Sie die Nahrungsmittel mit leichtem Druck nach unten. Um möglichst viel Saft zu erhalten, sollten Sie den Stempel nur langsam nach unten drücken.
Niemals die Nahrungsmittel mit den Händen im Füllschacht nach unten drücken. Verwenden Sie immer den mitgelieferten Stempel.

Schritt 5:
Der Saft fliesst in den Krug oder das Glas und der Trester sammelt sich im Tresterbehälter.
Wichtig: der Tresterbehälter kann während des Entsaftens geleert werden. Schalten Sie dazu den Entsafter am OFF-Schalter AUS, kippen Sie dann den Tresterbehälter etwas und ziehen Sie dann den Tresterbehälter etwas und ziehen Sie ihn vorsichtig unter dem Entsafterdeckel heraus. Leeren Sie den Tresterbehälter und setzen Sie ihn wieder unter den Entsafterdeckel.
Schalten Sie den Entsafter danach wieder ein.
Hinweis: Kleiden Sie den Tresterbehälter am besten mit einem geeigneten Gefrierbeutel aus, der den Trester auffängt. Sie verringern dadurch den Reinigungsaufwand. Nach dem Entsaften nehmen Sie einfach den Gefrierbeutel mit dem Trester heraus und setzen den Gefrierbeutel in einen anderen Behälter. Ausserdem verhindert der Gefrierbeutel, dass der Trester an den Seiten des Tresterbehälters herausquillt. Auf Seite 15 finden Sie Ideen zur Verwendung des Tresters.

Achtung: Achten Sie darauf, dass der Tresterbehälter nicht zu voll wird. Das Gerät kann sonst nicht richtig arbeiten oder wird sogar beschädigt.

Hinweis:
Der Reinigungsaufwand des Tresterbehälters kann minimiert werden durch Einlegen eines geeigneten Gefrierbeutels

Überlastschutzknopf
Der Solis Juice Fountain Pro ist mit einem Schutz für Überhitzung und Überlastung ausgerüstet.
Beim Eintreten des Überlastes wird das Gerät automatisch ausgeschaltet.

Sollte die Überlastung auftreten, Netzkabel ausstecken und das Gerät abkühlen lassen. Danach betätigen Sie den Überlastknopf auf der Unterseite des Gerätes. Danach ist das Gerät wieder betriebsbereit.

Den Solis Juice Fountain Entsafter zerlegen

Schritt 1:
Schalten Sie den Entsafter AUS und ziehen Sie den Netzstecker aus der Steckdose.

Schritt 2:
Ziehen Sie den Tresterbehälter vorsichtig unter dem Entsafterdeckel heraus. Kippen Sie den Tresterbehälter dazu etwas.

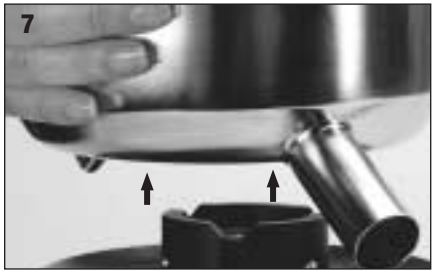
Schritt 3:
Fassen Sie den Bügel der Sicherheitsverriegelung mit beiden Händen an den Seiten an und ziehen Sie ihn aus den beiden Mulden rechts und links am Entsafterdeckel.

Schritt 4:
Kippen Sie die Sicherheitsverriegelung nach unten.

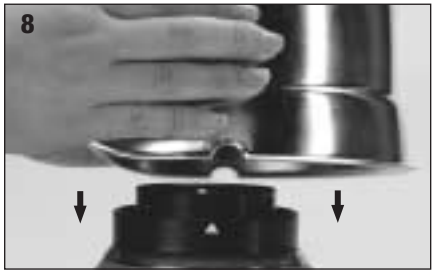
Schritt 5:
Heben Sie den Entsafterdeckel nach oben ab.

Schritt 6:
Nehmen Sie die Saftschale zusammen mit dem darin liegenden Edelstahlsiebkorb ab.
Der Siebkorb ist nur in die Saftschale eingelegt und fällt heraus, wenn Sie die Saftschale auf den Kopf stellen.

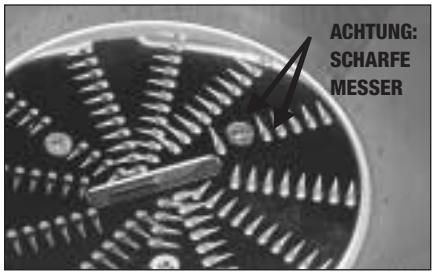
Schritt 7:
Halten Sie die Saftschale über eine Spüle oder Schüssel und stellen Sie die Saftschale auf den Kopf, um den Siebkorb herauszunehmen. **(siehe Bild 7)**



Schritt 8:
Um den Edelstahlsiebkorb aus der Saftschale zu entfernen, die Saftschale auf den Kopf stellen, so fällt er automatisch heraus. Es ist von Vorteil, denn Edelstahlsiebkorb über dem Spülbecken zu lösen.



Im Edelstahlsiebkorb sind kleine scharfe Messer enthalten, die Nahrungsmittel beim Entsaften zerschneiden und weiterbefördern. Niemals die Messer und Schneidflächen im Siebkorb mit den Händen berühren. Fassen Sie den Siebkorb immer nur am Rand an.



Niemals den Motorsockel in Wasser oder andere Flüssigkeiten eintauchen.

- Nachdem Sie das Gerät zerlegt haben (siehe Seite 10), können Sie alle abnehmbaren Bauteile (nicht den Motorsockel!) in heisser Spülmittellauge waschen. Allerdings sollten Sie die Kunststoffteile des Entsafters nicht in der Geschirrspülmaschine reinigen, da sich die Kunststoffteile des Entsafters durch scharfe Reiniger und hohe Wassertemperatur verfärben und verziehen. Wischen Sie den Motorsockel mit einem feuchten Tuch ab. Achten Sie dabei darauf, dass kein Wasser in das Innere des Motorsockels eindringt.
- Zum Reinigen des Siebkorbs verwenden Sie am besten die beiliegende Nylon-Spülbürste. Fassen Sie den Siebkorb dazu am Rand an und halten Sie den Siebkorb unter fliessendes Wasser. Bürsten Sie dabei vorsichtig von der Mitte nach aussen. Behandeln Sie den Siebkorb mit Vorsicht, da der Siebkorb leicht beschädigt werden kann. Stark färbende Lebensmittel können die Kunststoffteile verfärben. Sie vermeiden dies weitgehend, wenn Sie die einzelnen Teile des Gerätes nach Gebrauch sofort abspülen.
- Bereits vorhandene Verfärbungen entfernen Sie am besten mit einer Bleichmittellauge:
  Geben Sie dafür 20 ml (etwa 2 Esslöffel) Bleichmittel in 1 Liter Wasser.
  Tauchen Sie die Kunststoffteile höchstens 5 Minuten lang in die Lösung. Spülen Sie die Teile danach sorgfältig mit Wasser.

Der Edelstahlsiebkorb darf nicht in die Bleiche getaucht werden.

In der Mitte des Siebkorbs und im Füllschacht sind kleine scharfe Klingen angebracht, die die Lebensmittel während des Entsaftens zerkleinern und weiterbefördern. Niemals die Messer im Siebkorb oder Füllschacht mit der Hand berühren.

Wichtig: Sie können den Edelstahlsiebkorb leichter reinigen, wenn Sie dieses Bauteil sofort nach Gebrauch für etwa 10 Minuten in heisse Spülmittellauge einlegen. Wenn der Trester auf dem Siebkorb antrocknet, dann können die feinen Öffnungen des Siebs verstopfen und der Entsafter arbeitet nicht mehr so effektiv.

Hinweis: Sie verringern den Reinigungsaufwand, wenn Sie den Tresterbehälter mit einem Gefrierbeutel auskleiden. Nach dem Entsaften können Sie den gesammelten Trester zusammen mit dem Gefrierbeutel einfach herausnehmen und in einen anderen Behälter stellen. Auf Seite 15 finden Sie Ideen zur Verwertung des Tresters.

Hilfe bei der Fehlersuche

Mögliches Problem	Die einfache Lösung des Problems
Das Gerät arbeitet nicht, wenn es eingeschaltet ist	Die Sicherheitsverriegelung ist eventuell nicht richtig in der senkrechten Position eingerastet. Die Sicherheitsverriegelung muss in den beiden Mulden an den Seiten des Entsafterdeckels eingelegt sein. Siehe Bild auf Seite 6, Schritt 4a und 4b.
Der Motor bleibt beim Entsaften stehen	Wenn Sie zu schnell arbeiten und die Lebensmittel mit zu viel Druck in den Entsafter schieben, dann sammelt sich der nasse Trester unter dem Entsafterdeckel. Drücken Sie beim Nachschieben der Lebensmittel nicht so fest auf den Stempel. Siehe Seite 9, Schritt 4.
Überschüssiger Trester sammelt sich im Mikrosieb des Siebkorbs	Unterberechen Sie die Arbeit. Nehmen Sie den Entsafterdeckel ab und streifen Sie den Trester mit einem Teelöffel vorsichtig vom Sieb ab. Setzen Sie den Entsafterdeckel wieder auf. Verwenden Sie eventuell andere Gemüse- oder Fruchtsorten.
Der Trester ist zu feucht und Sie erhalten zu wenig Saft	Arbeiten Sie langsamer. Nehmen Sie den Siebkorb ab und reinigen Sie die Seitenwänden des Siebkorbs mit einer feinen Bürste unter fliessendem Wasser. Entfernen Sie dabei die Faserstoffe, die sich dort angesammelt haben und die Öffnungen des Siebs verstopfen. Siehe Seite 12.
Der Saft quillt zwischen dem Rand des Entsafterdeckels und der Saftschale heraus	Arbeiten Sie langsamer. Drücken Sie beim Nachschieben der Lebensmittel nicht so fest auf den Stempel. Siehe Seite 9, Schritt 4.
Der Saft spritzt aus der Safttülle	Arbeiten Sie langsamer. Drücken Sie beim Nachschieben der Lebensmittel nicht so fest auf den Stempel. Siehe Seite 9, Schritt 4.
Der Entsafter arbeitet nicht	Prüfen Sie, ob der Überlastschutzknopf auf der Unterseite des Gerätes aktiviert wurde. (Siehe Seite 9).

Weiterführende Informationen zum Thema Saft

Bei der Entwicklung der Säfte in diesem Heft wurde Wert auf Geschmack, Beschaffenheit und Aroma gelegt. Dennoch profitieren Sie zusätzlich zum angenehmen Geschmackserlebnis sicher auch von den gesundheitlichen Vorteilen.

Bei Obst und Gemüse sind 95% der Nährstoffe im Saft enthalten. Säfte aus frischem Obst und Gemüse bilden in der Ernährung einen wesentlichen Teil einer gut ausbalancierten Kost.
Frische Obst- und Gemüsesäfte sind eine leicht zugängliche Quelle von Vitaminen und Mineralien. Die Inhaltsstoffe gehen rasch ins Blut und sind deshalb der schnellste Weg, dem Körper neue Nährstoffe zuzuführen.

Wenn Sie Ihre eigenen Säfte herstellen, dann entscheiden Sie selbst über deren Inhaltsstoffe. Sie wählen die Zutaten und entscheiden, ob Sie Zucker, Salz oder Geschmacksstoffe und Aromen verwenden.

Frisch gepresste Säfte sollten sofort nach der Herstellung getrunken werden, um Vitaminverluste zu verhindern.

Kauf und Lagerung von Obst und Gemüse

- Waschen Sie Obst und Gemüse immer vor dem Entsaften.
- Verwenden Sie zum Entsaften immer frisches Obst und Gemüse.
- Sie sparen Geld und erhalten frischere Lebensmittel, wenn Sie Obst und Gemüse zur entsprechenden Jahreszeit kaufen. Auf Seite 16 finden Sie dazu eine Tabelle mit Informationen zu Obst und Gemüse.
- Halten Sie Obst und Gemüse stets zum Entsaften bereit. Waschen Sie sie dazu vor der Lagerung.
- Die meisten Früchte und die härteren Gemüsesorten können an einem kühlen Ort ausserhalb des Kühlschranks gelagert werden. Die empfindlicheren und verderblicheren Waren, wie Tomaten, Beerenfrüchte, Blattgemüse, Sellerie, Gurken und Kräuter, sollten bei Bedarf im Kühlschrank gelagert werden.

Obst und Gemüse vorbereiten

- Wenn Sie Früchte mit harten oder ungeniessbaren Schalen verwenden, wie Melonen, Mangos und Kiwis, dann schälen Sie die Früchte vor dem Entsaften. Bei Ananas brauchen Sie nur die Rosette und den Strunk oben und unten abschneiden. Die Schale muss nicht entfernt werden.
- Zitrusfrüchte können ebenfalls im Entsafter verarbeitet werden. Allerdings müssen Sie die Früchte vorher schälen und das Produkt ist sehr sauer und enthält viel Fruchtfleisch. Sie sollten den Saft eventuell besser auspressen und als zusätzliches Aroma zu den anderen Säften hinzugeben.
- Alle Früchte mit Kern und Steinen (zum Beispiel Nektarinen, Pfirsiche, Aprikosen, Pflaumen und Kirschen) müssen zuerst entkernt werden.
- Wenn Sie zu Apfelsaft einen kleinen Schuss Zitronensaft zugeben, dann vermeiden Sie eine braune Verfärbung.

Hinwies:
Ihr Entsafter bereitet einen erfrischendend schaumigen Orangensaft. Sie brauchen die Orangen nur zu schälen und zu entsaften. Eventuell sollten Sie die Orangen im Kühlschrank vorkühlen.

Die richtige Arbeitsweise

Wenn Sie zahlreiche verschiedene Zutaten mit unterschiedlicher Beschaffenheit entsaften, dann erreichen Sie die besten Ergebnisse, wenn Sie harte und weiche Zutaten abwechselnd verarbeiten. Wenn Sie zum Beispiel zwei harte Gemüsesorten, wie Karotten und Moorwurzeln, mit einer weichen Sorte (zum Beispiel Tomate) mischen, dann beginnen Sie mit der Moorwurzel, verarbeiten dann die Tomaten und hören mit den Karotten auf. Durch diesen Wechsel zwischen harten und weichen Ausgangsprodukten wird der Edelstahlsiebkorb zwischen den einzelnen Zutaten besser vom Trester befreit und der Entsafter entzieht den Zutaten die höchstmögliche Menge Saft.

Wenn Sie Kräuter, Sprösslinge oder kleinblättrige Blattpflanzen verarbeiten, dann sollten Sie diese Zutaten in ein grosses Salat- oder Spinatblatt einwickeln oder in der Mitte zwischen festeren Gemüsesorten in den Füllschacht einfüllen
Jede Obst- und Gemüseart enthält verschiedene Flüssigkeitsanteile. Ausserdem hängt die Flüssigkeitsmenge innerhalb einer Art von der Sorte und Qualität ab. Zum Beispiel kann eine Lieferung Tomaten mehr Saft ergeben, als eine andere. Da die Saft-Rezepte nicht genau sind und das Entsaften keine Wissenschaft ist, sind die genauen Anteile bei keinem der Säfte wesentlich für den Erfolg einer bestimmten Mischung.

Wichtig:
Um die höchstmögliche Menge an Saft zu erhalten, drücken Sie den Stempel beim Entsaften mit nur leichtem Druck nach unten.

So erhalten Sie die richtige Mischung

Es ist nicht schwer, einen vorzüglichen geschmackvollen Saft zu entwerfen. Wenn Sie bereits eigene Gemüse- und Fruchtsäfte gemacht haben, dann wissen Sie, wie leicht Sie neue Kompositionen erstellen können. Vorlieben in Geschmack, Farbe, Beschaffenheit und Zutaten sind eine persönliche Sache. Denken Sie einfach an einige Ihrer Lieblings-Geschmacksrichtungen und –Nahrungsmittel und überlegen Sie, ob diese Zutaten gut zusammenpassen werden oder nicht. Starke Aromen können feinere Aromen überdecken. Ausserdem ist es ganz sinnvoll, stärkehaltige und sehr faserige Zutaten mit eher flüssigen Zutaten zu mischen.
Experimentieren Sie! Jedes Obst oder Gemüse, das Ihnen schmeckt, kann Bestandteile Ihres nächsten Getränks werden. Eventuell werden Sie eine Fruchtsorte für die vorherrschende Geschmacksrichtung auswählen und diese mit einem anderen Geschmack verfeinern. Die Möglichkeiten werden nur durch Ihre Vorstellungskraft begrenzt.

Den Trester verwenden

Der nach dem Entsaften zurückbleibende Trester besteht meist aus Faserstoffen und Zellulose. Genau wie der Saft, enthält auch der Trester viele Nährstoffe, die für die tägliche Ernährung wichtig sind. Sie können den Trester auf vielerlei Weise nutzen. Allerdings sollten Sie den Trester genau wie den Saft am Tag der Zubereitung noch verbrauchen, um Vitaminverluste und Beeinträchtigungen des Geschmacks zu vermeiden. Sie können den Trester auch auf verschiedene andere Arten nutzen: Zum Füllen von Rouladen oder zum Andicken von Saucen und Suppen. Das Fruchtfleisch können Sie einfach in einer Schüssel mit Baiser abdecken und als einfaches Dessert überbacken. Neben der Verwendung zum Verzehr kann der Trester ausserdem hervorragend im Garten kompostiert werden.

Einige Fakten über Obst und Gemüse

Obst- und Gemüseart	Ideale Jahreszeit für den Einkauf	Lagerung	Nährwert	Kilojoule / Kalorien
Ananas	Sommer	Unbedeckt und kühl lagern	Vitamin C	150g = 245 KJ (59 Kal.)
Äpfel	Herbst, Winter	Belüftete Gefrierbeutel	Viele Ballaststoffe Und Vitamin C	200g = 300 KJ (72 Kal.)
Aprikosen	Sommer	Ausgepackt im Gemüsefach des Kühlschranks	Viele Ballaststoffe	30g = 85 KJ (20 Kal.)
Birnen	Herbst	Unbedeckt und kühl lagern	Ballaststoffe	150g = 250 KJ (60 Kal.)
Blumenkohl	Herbst, Winter	Ohne äussere Blätter im Gefrierbeutel im Kühlschrank	Vitamin C, B5, B6, K, Folsäure, Kalium	100g = 55 KJ (13 Kal.)
Broccoli	Herbst, Winter	Gefrierbeutel im Kühlschrank	Vitamin C, Folsäure, B2, B5, B6, E und Ballaststoffe	100g = 195 KJ
Fenchel	Winter, Frühling	Gemüsefach im Kühlschrank	Vitamin C und Ballaststoffe	300g = 145 KJ (35 Kal.)
Gurke	Sommer	Gemüsefach im Kühlschrank	Vitamin C	280g = 120 KJ (29 Kal.)
Heidelbeeren	Sommer	Abgedeckt im Kühlschrank	Vitamin C	125g = 295 KJ (70 Kal.)
Himbeeren	Sommer	Unbedeckt und kühl lagern	Vitamin C, Eisen Kalium und Magnesium	125G = 130 KJ (31 Kal.)
Karotten	Winter	Unverpackt im Kühlschrank	Vitamin A, C, B6 und Ballaststoffe	120g = 125 KJ (30 Kal.)
Kiwis	Winter, Frühling	Gemüsefach im Kühlschrank	Vitamin C und Kalium	100g = 100 KJ
Kohl	Winter	Geputzt und eingepackt	Vitamin C, Folsäure, Kalium, B6 und Ballaststoffe	100g = 110 KJ (26 Kal.)
Mangos	Sommer	Zugedeckt im Kühlschrank	Vitamin A, C, B1, B6 Und Kalium	240g = 200 KJ
Melonen	Sommer, Herbst	Gemüsefach im Kühlschrank	Vitamin A, C, Folsäure Ballaststoffe	200g = 210 KJ (50 Kal.)
Nektarinen	Sommer	Gemüsefach im Kühlschrank	Vitamin C, B3, Kalium Und Ballaststoffe	180g = 355 KJ (85 Kal.)
Orangen	Herbst, Winter, Frühling	etwa 1 Woche lang kühl und trocken	Vitamin C, 35 mg/100g	150g = 160 KJ (38 Kal.)
Pfirsich	Sommer	Unbedeckt und kühl lagern	Vitamin C, B3, Kalium Und Ballaststoffe	150g = 205 KJ (49 Kal.)
Pflaumen	Sommer	Unbedeckt und kühl lagern	Ballaststoffe	70g = 110 KJ (26 Kal.)
Rosenkohl	Herbst, Winter	Unverpackt im Gemüsefach im Kühlschrank	Vitamin C, B2, B6, E Folsäure und Ballaststoffe	100g = 110 KJ (26 Kal.)
Randen	Winter	Spitzen abschneiden uneingepackt kühlen	Enthält viel Folsäure, Vitamin C und Kalium	160g = 190 KJ (45 Kal.)
Sellerie	Herbst, Winter	Im Gefrierbeutel kühlen	Vitamin C und Kalium	80g = 55 KJ
Tomaten	Sommer	Unbedeckt im Gemüsefach des Kühlschranks	Vitamin A, C, E, Folsäure und Ballaststoffe	100g = 90 KJ (22 Kal.)
Weintrauben	Sommer	Gefrierbeutel im Kühlschrank	Vitamin C, B6 und Kalium	125 = 355 KJ (85 Kal.)

Hinweis: Ihr Entsafter macht einen erfrischenden, schaumigen Orangensaft. Schälen Sie die Orangen einfach und entsaften Sie sie. Kühlen Sie die Orangen am besten vorher im Kühlschrank.

Apfel-Karotten-Sellerie-Saft

Sie können die Menge der Äpfel und Karotten ändern, um Saft süsser oder pikanter zu machen und so Ihre bevorzugte Geschmacksrichtung besser zu treffen:

Zutaten für etwa 2 Tassen:
4 kleine Äpfel (Granny Smith)
3 mittelgrosse, geschälte oder geputzte Karotten
4 Stangen Sellerie

Verarbeiten Sie die Zutaten (Äpfel, Karotten und Sellerie) im Entsafter.
Den Saft gut umrühren und sofort servieren.

Tomaten-Karotten-Sellerie-Limonen-Saft

Zutaten für etwa 3 Tassen:
2 mittelgrosse Tomaten
1 grosse geputzte Karotte
2 geputzte Stangen Sellerie
1 geschälte Limone

Verarbeiten Sie die Zutaten (Tomaten, Karotte, Sellerie und Limone) im Entsafter und servieren Sie sofort.

Randen-Karotte-Orangensaft

Zutaten für etwa 2 Tassen:
2 mittelgrosse geputzte Karotten
3 mittelgrosse geputzte Randen
4 geschälte Orangen

Verarbeiten Sie die Zutaten (Karotten, Randen, Orangen) im Entsafter und servieren Sie sofort.

Apfel-Pfirsich-Grapefruit-Saft

Zutaten für etwa 2 Tassen:
1 kleiner Apfel (Delicious)
2 grosse, halbierte und entkernte Pfirsiche
2 geschälte Grapefruit

Verarbeiten Sie die Zutaten (Apfel, Pfirsiche und Grapefruit) im Entsafter und servieren Sie sofort.

Ananas-Pfirsich-Birnen-Saft

Zutaten für etwa 3 Tassen:
½ kleine, geschälte und halbierte Ananas
2 halbierte und entkernte Pfirsiche
2 kleine reife Birnen

Verarbeiten Sie die Zutaten (Ananas, Pfirsiche und Birnen) im Entsafter und servieren Sie sofort.

Apfel-Birne-Erdbeer-Saft

Zutaten für etwa 3 Tassen:
1 kleiner Apfel (Granny Smith)
3 kleine, reife Birnen
1 Tasse Erdbeeren (ohne Blüte)

Verarbeiten Sie die Zutaten (Apfel, Birnen und Erdbeeren) im Entsafter und servieren Sie sofort.

Melone-Pfefferminz-Mango-Saft

Zutaten für etwa 2 Tassen:
½ kleine geschälte, halbierte und entkernte Honigmelone
3 Stengel frische Pfefferminze
1 halbierte geschälte und entkerne Mango

Verarbeiten Sie die Zutaten im Entsafter und servieren Sie sofort.

Tomate-Gurke-Petersilie-Karotten-Saft

Zutaten für etwa 3 Tassen:
3 mittelgrosse Tomaten
1 grosse Gurke
1 grosser Bund frische Petersilien
3 mittelgrosse geputzte Karotten

Verarbeiten Sie die Zutaten (Tomaten, Gurken, Petersilie und Karotte) im Entsafter und servieren Sie sofort.

Süsskartoffel-Sellerie-Ingwer-Orangen- Saft

Zutaten für etwa 3 Tassen:
4 geputzte Stangen Sellerie
1 grosse, halbierte Süsskartoffel
2,5 cm langes Stück frischer Ingwer
4 geschälte Orangen

Verarbeiten Sie die Zutaten (Süsskartoffel, Sellerie, Ingwer und Orangen) im Entsafter und servieren Sie sofort.

Karotten-Sellerie-Birnen-Saft

Zutaten für etwa 3 Tassen:
2 geputzte Karotten
4 geputzte Stangen Sellerie
4 mittelgrosse Birnen ohne Stiele

Verarbeiten Sie die Zutaten (Karotten, Sellerie und Birnen) im Entsafter und servieren Sie sofort.

Vitamin-Lieferanten

Tomaten-Karotten-Paprika-Saft

Zutaten für etwa 3 Tassen:
2 kleine rote Gemüsepaprika
3 mittelgrosse Tomaten
3 geputzte Karotten
4 Stiele Petersilien

Schneiden Sie den Boden der Gemüsepaprika heraus und entfernen Sie die Kerne.
Verarbeiten Sie die Zutaten (Tomaten, Karotten und rote Paprika) in Entsafter und servieren Sie sofort.

Brombeere-Birne-Grapefruit-Saft

Zutaten für etwa 3 Tassen:
250g Brombeeren
3 reifen Birnen
2 geschälte Grapefruits

Verarbeiten Sie die Zutaten (Brombeere, Birne, Grapefruit) in Entsafter und servieren Sie sofort.

Heidelbeere-Brombeer-Erdbeere-Limonen-Saft

Zutaten für etwa 3 ½ Tassen:
500 g Brombeeren
500 g Heidelbeeren
500 g Erdbeeren (ohne Blätter)
1 geschälte Limone

Verarbeiten Sie die Zutaten (Brombeeren, Heidelbeeren und Erdbeeren) im Entsafter und servieren Sie sofort.

Gurken-Sellerie-Fenchel-Soja-Saft

Zutaten für etwa 3 Tassen:
1 grosse Gurke
3 Stangen Sellerie
1 geputzte Knolle Fenchel
2 Tassen Sojabohnenkeimlinge

Verarbeiten Sie die Zutaten (Gurke, Sellerie, Fenchel, Sojabohnenkeimlinge) im Entsafter und servieren Sie sofort.

Randen-Apfel-Sellerie-Saft

Zutaten für etwa 2 Tassen:
4 geputzte Randen
2 mittelgrosse Äpfel (Granny Smith)
4 Stangen Sellerie

Verarbeiten Sie die Zutaten (Randen, Äpfel, Sellerie) im Entsafter und servieren Sie sofort.

Orangenschaumsaft

Für 4 Personen
Ergibt etwa 8 bis 10 Tassen:
1 kg geschälte Orangen

Die Orangen am besten im Kühlschrank vorkühlen
Verarbeiten Sie die vorgekühlten Orangen im Entsafter und servieren Sie sofort.

Mango Melonen-Orangen-Joghurt-Drink

1 halbierte, geschälte und entkernte Mango
½ kleine, geschälte und entkerne Honigmelone, in zwei gleiche Hälften geschnitten
5 geschälten Orangen
3 Esslöffel naturbelassener Joghurt

Verarbeiten Sie die Zutaten (Mango, Honigmelone und Orangen) im Entsafter. Geben Sie den Joghurt in eine grosse Rührschüssel und rühren Sie den Saft der Früchte ein. Servieren Sie sofort.

Prickelndes Birnen-Aprikose-Getränke

Für 4 Personen:
4 grosse, halbierte und entkernte Aprikosen
3 grosse Birnen
250 ml Mineralwasser
1 Tasse zerstossenes Eis

Verarbeiten Sie Aprikosen und Birnen im Entsafter. Verteilen Sie das Eis auf 4 hohe Gläser. Verteilen Sie den Saft auf die vier Gläser. Füllen Sie mit Mineralwasser auf und rühren Sie gut um. Sofort servieren.

Melone-Erdbeere-Passionsfrucht-Saftgetränk

Für 4 Personen
½ entkernte und geschälte Honigmelone, in zwei gleichgroße Portionen teilen
250 g Erdbeeren (ohne Blätter)
Fruchtfleisch von 2 Passionsfrüchten
1 Tasse zerstossenes Eis

Verarbeiten Sie Melone und Erdbeeren im Entsafter. Rühren Sie das Fruchtfleisch der Passionsfrüchte in den Saft der Melone und Erdbeeren. Vereilen Sie das Eis auf 4 Gläser und giessen Sie den Saft darüber. Gut umrühren und sofort servieren.

Tropische Mischung

Für 4 Personen:
2 geschälte, entkernte und halbierte Mangos
3 geschälte Kiwis
½ Ananas ohne Strunk und Rosette, in zwei gleich grosse Hälften geteilt
½ Tasse frische Pfefferminz-Blätter
1 Tasse zerstossenes Eis

Verarbeiten Sie Mangos, Kiwis, Ananas und Pfefferminze im Entsafter. Verteilen Sie das Eis auf vier Gläser und giessen Sie den Saft darüber. Gut umrühren und sofort servieren.

Tomaten-Nektarinen-Passionsfrucht-Pfefferminz-Eisgetränk

Für 4 Personen
6 Tomaten
2 Nektarinen
½ Tasse frische Pfefferminz-Blätter
Fruchtfleisch von 4 Passionsfrüchten
1 Tasse zerstossenes Eis

Verarbeiten Sie Tomaten, Nektarinen und Pfefferminze im Entsafter. Rühren Sie das Fruchtfleisch der Passionsfrüchte in den Saft aus Tomaten, Nektarine und Minze. Verteilen Sie das Eis auf 4 Gläser und giessen Sie den Saft darüber.
Gut umrühren und sofort servieren.

Gurke-Ananas-Koriander-Eisgetränk

Für 4 Personen
½ Ananas ohne Strunk und Rosetten, in 2 gleich grosse Teile geteilt
2 Gurken
½ Tasse frische Koriander-Blätter
1 Tasse zerstossenes Eis

Verarbeiten Sie Ananas, Gurke und Koriander im Entsafter. Verteilen Sie das Eis auf 4 Gläser und giessen Sie den Saft darüber.
Gut umrühren und sofort servieren.

Birne-Radieschen-Sellerie-Saftgetränk

Für 4 Personen
3 mittelgrosse Birnen
4 geputzte Radieschen
3 Stangen Sellerie
1 Tasse zerstossenes Eis

Verarbeiten Sie die Zutaten (Birne, Radieschen und Sellerie) im Entsafter. Verteilen Sie das Eis auf 4 Gläser und giessen Sie den Saft darüber.
Gut umrühren und sofort servieren.

Weintrauben-Kiwi-Beeren-Booster

Weintrauben enthalten Kalium und Eisen und bilden dadurch eine hervorragende Stärkung nach einem anstrengenden Tag.

Für 6 Personen
500 g grüne, kernlose Weintraube ohne Stiele
2 geschälte Kiwis
250 g Erdbeeren (ohne Blätter)
500 ml Magermilch
2 Esslöffel Eiweiss – Getränkepulver
½ Tasse zerstossenes Eis

Verarbeiten Sie Weintrauben, Kiwis und Erdbeeren im Entsafter. Milch, Getränkepulver und zerstossenes Eis einrühren und sofort servieren.

Aprikose-Apfel-Birne-Sprudel

Für 4 Personen
4 grosse, halbierte und entkernte Aprikosen
4 kleine rote Äpfel
3 mittelgrosse Birnen
250 ml kohlensäurehaltiges Mineralwasser
½ Tasse zerstossenes Eis

Verarbeiten Sie Aprikosen, Äpfel und Birnen im Entsafter. Mineralwasser und Eis einrühren und sofort servieren.

Randen-Karotten-Orangen-Durstlöscher

Für 4 Personen
8 Karotten
2 kleine geputzte Randen
½ Tasse frische Pfefferminz-Blätter
4 geschälte Orangen

Verarbeiten Sie Karotten, Rande, Pfefferminz-Blätter und Orangen im Entsafter und servieren Sie sofort.

Notizen

Notizen

Notizen

Schweiz

SOLIS AG
Solis-Haus
Europastrasse 11
8152 Glattbrugg
Tel. 01/810 18 18
Fax 01/810 30 70
E-Mail: info@solis.ch
Internet: www.solis.ch

Layout 05.2004